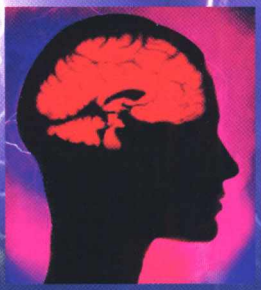
ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
2007 №4/52/

Стиль жизни столетнего хирурга

Лечение пчелиным ядом

Анатомия болезни: брюшной тиф



Жалуетесь на плохую память?

комплекс МЕМУАТОН

эффективное натуральное средство нового поколения

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

- обеспечивает полноценное питание мозга, активизирует кровоснабжение
- предупреждает развитие атеросклероза
- улучшает кратковременную и долговременную память
- усиливает концентрацию внимания
- облегчает процесс обучения
- повышает умственную работоспособность, улучшает настроение

Состав: лецитин, глицин; экстракты готу кола, гинкго билоба, красного вина, женьшеня; глютаминовая кислота, витаминный премикс.

Рекомендуется при всех видах ухудшения памяти, рассеянном внимании, снижении умственной работоспособности, психоэмоциональном напряжении (экзамены, деловые встречи, большой объем информации).

Не оказывает психостимулирующего действия, не вызывает привыкания.
РАЗРАБОТАНО В ШВЕЙЦАРИИ

Спрашивайте в своей аптеке.
Информация по телефону:
(495) 686-08-42

О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.У.11316.10.06
СЭЗ № 77.99.03.003.Т.002029.10.06

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г. один раз в два месяца.
№ 4 (52)
июль – август 2007 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Ольга ПАПКОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
ИТАР-ТАСС

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

Михаил ПРОХОРОВ
Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ... 3

Федор УГЛОВ
ДЕЛАЙ ДОБРО И НЕ ЖДИ НИЧЕГО ВЗАМЕН 7

Петр НОВИКОВ
БОЛЕЗНЬ В НАСЛЕДСТВО МОЖНО НЕ ОСТАВЛЯТЬ 14

Евгений ТАРАСОВ
КАК СНЯТЬ ДОРОЖНУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ 17

Михаил ПИРАДОВ
ИНСУЛЬТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 20

Владимир ЯКОВЛЕВ
КАК Я УМЕНЬШИЛ ОБЪЕМ ТАЛИИ ЗА МИНУТУ 26

Виктор КОСТЕРОВ
ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ 29

Ирина ГОЛИЦЫНА
СЕЛЬДЕРЕЙ – КОРОЛЬ КУХНИ 33

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 38

Александр НИКОЛАЕВ
БРЮШНОЙ ТИФ: ВОСПОМИНАНИЕ О БУДУЩЕМ? ... 47

Вячеслав НИКОЛАЕВ
И ГРУДИ ВАМ СКАЖУТ СПАСИБО 58

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

© Журнал «Предупреждение», 2007

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ирина АНДРИАНОВА
БУЗИНА, ЗЛЫХ ДУХОВ ИЗГОНИ, ЗУБНУЮ БОЛЬ ЗАБЕРИ 60

Анатолий СИТЕЛЬ
НЕ ОТДАВАЙТЕ СВОЙ ПОЗВОНОЧНИК В РУКИ ШАРЛАТАНАМ 67

Марина КИРИНА
РЕБЯТА И ЗВЕРЯТА 77

Гульнара МАНЯК
КАЖДОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ 82

Леонид ГРУЗДЕВ
КОРОТКАЯ ЖИЗНЬ ВОЛОС 89

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 98

Надежда КРЫЛОВА
«САМЫЙ ВЕРНЫЙ ПУТЬ К СЧАСТИЮ В ТОМ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ДРУГИХ СЧАСТЛИВЫМИ» 103

Алексей ОСЕТРОВ
НАГРАДА СВЫШЕ 109

Дмитрий СТАДНИКОВ
ВАСИЛЬЕВА ЛЮБОВЬ 113

Нина КРАСНОПЕРОВА
ВОТ ТАК ВСТРЕЧА! 116

Владимир СМИРНОВ
САНАТОРИЙ 118

Сирил ПАРКИНСОН
ПОРА НА ПОКОЙ 120

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.06.2007 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Общий тираж 146 580 экз. Заказ № 1537.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38, тираж 140 080 экз.

Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ...

Лето, море, пляж... Тысячи людей, приехавших отдохнуть на юг, готовы целыми днями лежать под палящими лучами солнца, чтобы увезти на север бронзовый загар – символ отпуска. Увы, нередко увлечение солнечными ваннами заканчивается большими неприятностями.

Солнце служит главным источником энергии для нашей планеты, поступающей в виде излучения – инфракрасного, видимого и ультрафиолетового.

Наша кожа – первый барьер на пути опасному солнечному излучению. Практически весь ультрафиолет поглощается в эпидермисе – наружном слое кожи толщиной 0,07-0,12 мм. Чувствительность к свету во многом определяется наследственной способностью организма производить меланин – темный пигмент, который поглощает свет в эпидермисе и тем самым защищает более глубокие слои кожи от повреждений. Меланин вырабатывают особые клетки кожи – меланоциты. Ультрафиолетовое облучение стимулирует выработку меланина, «отвечающего» за появление загара. Однако меланин не сразу появляется в поверхностных слоях кожи, он накапливается постепенно, создавая надежный защитный экран от солнечных лучей. При этом ускоряется деление меланоцитов, возрастает число меланосом (гранул, содержащих меланин), увеличивается их размер.

По восприимчивости к солнечным лучам выделяют шесть типов кожи. Кожа типа I очень светлая, она легко обгорает и совсем не покрывается загаром. Кожа типа II легко обгорает и покрывается слабым загаром. Кожа типа III быстро покрывается загаром и обгорает в меньшей степени. Кожа типа

IV еще более устойчива к солнечным лучам. Кожа типов V и VI темная от природы (например, у коренных жителей Австралии и Африки) и почти не подвержена повреждающему действию солнца. У представителей негроидной расы риск развития немеланомного рака кожи ниже в 100 раз, а меланомы – в 10 раз по сравнению с европейцами.

Наиболее уязвимы к действию ультрафиолета люди с очень светлой кожей. У них даже кратковременное пребывание на ярком солнце вызывает эритему – покраснение кожи. Эритема обычно возникает через несколько часов после облучения. В тяжелых случаях развивается настоящий солнечный ожог с волдырями.

Чтобы солнце способствовало укреплению здоровья, а кожа стала красивой и загорелой, увеличивайте время загорания постепенно. Риск солнечных ожогов особенно велик в дневные часы, когда солнечное излучение достигает максимума.

Поначалу принимайте солнечные ванны рано утром или вечером, смазав кожу кремом. Лучшее время для загара – с 9 до 11 и с 16 до 18 часов.

Просты и доступны средства, помогающие избежать солнечных ожогов: зонт, широкополая шляпа, разнообразные гели, кремы, лосьоны, молочко, эффективность которых определяется специальным коэффициентом (SPF). Чаще всего он составляет от 2 до 30 единиц, но существуют средства и с гораздо большим солнцезащитным фактором (60, 100 единиц). Солнцезащитные средства выбирают в зависимости от цвета кожи: с коэффициентом от 2 до 4 единиц – при смуглой или загорелой; от 5 до 10 – для кожи, быстро покрывающейся загаром; от 11 до 30 – при светлой чувствительной коже.

Если погода ветреная, время загорания сокращают, поскольку ветер охлаждает кожу и ожог может произойти незаметно.

Капли воды – своеобразные маленькие линзы, увеличивающие действие солнечных лучей. Поэтому после купания тщательно вытирайтесь. Не следует долго лежать или стоять неподвижно. Равномерному загару благоприятствуют ходьба, разнообразные подвижные игры. После загорания сма-

зывайте кожу каким-либо жидким смягчающим кремом. Рекомендуется применять кремы, содержащие активные вещества: алоэ, масло шиповника, семена моркови. Однако самые эффективные средства не спасут тех, кто вопреки рекомендациям и здравому смыслу предпочитает находиться на пляже от рассвета до заката.

Чтобы избежать образования стойких пигментных пятен, отправляясь на пляж, не пользуйтесь духами, дезодорантами и косметикой, содержащей эфирные масла.

Усиливает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам целый ряд лекарственных средств. К ним относятся некоторые антибиотики (ципрофлоксацин, офлоксацин, тетрациклин); препараты для лечения угрей (третиноин, изотретиноин); антидепрессанты (амитриптилин, тразодон); сульфаниламиды (сульфадиметоксин, сульфадимезин); антигистаминные препараты (димедрол, пипольфен); нестероидные противовоспалительные средства (ибупрофен, напроксен). Могут усилить действие солнечных лучей на кожу и некоторые лекарственные травы, содержащие кумарины, например зверобой, донник.

Если избежать ожога кожи все же не удалось, положите на больное место полотенце, смоченное в холодной воде и хорошо отжатое. Вода, испаряясь, охлаждает кожу. После этого смажьте ее кремом. А еще лучше смазать обожженное место простоквашей, кефиром, сметаной.

Чтобы не травмировать кожу и не простудиться, не рекомендуется принимать холодный душ. В случае резкого покраснения и отека кожи воспользуйтесь марлевыми примочками с 2%-ным раствором борной кислоты или настоями череды, ромашки, шалфея. Примочки, покрывающие обожженные места, держат до тех пор, пока они не нагреются. Можно применять и глюкокортикостероидные мази. Если на коже появились пузыри, знобит, повысилась температура, вызовите врача. Чтобы не занести инфекцию, ни в коем случае не прокалывайте пузыри.

Еще одна опасность, подстерегающая в жаркий день, – солнечный удар. Внезапно человек чувствует резкую сла-

бость, головокружение, шум в ушах. Несмотря на жару, кожа становится бледной, появляются озноб, холодный пот, нередко отмечается потеря сознания. Необходимо немедленно перенести пострадавшего в тень, смочить лоб, грудь холодной водой, растереть виски одеколоном, дать холодное питье.

Особенно коварным южное лето может оказаться для северян, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями – ишемической болезнью сердца, стенокардией, артериальной гипертонией. В условиях повышенной температуры воздуха, солнечного излучения даже при небольших нагрузках учащается сердечный ритм, повышается артериальное давление. Чтобы избежать подобных неприятностей, старайтесь соблюдать распорядок дня, избегать физических и психоэмоциональных перегрузок, не злоупотребляйте алкоголем, курением. Желательно питаться почаще, но небольшими порциями. Не рекомендуется наедаться на ночь. Ограничьте употребление поваренной соли до 5 г в день (половина чайной ложки), а также высококалорийных продуктов (жирных сортов мяса и рыбы, кондитерских изделий). Кофе и чай пейте с молоком и не более двух небольших чашек в день.

В жару у многих людей отмечается тахикардия – учащенное сердцебиение. Чтобы нормализовать работу сердца, начните принимать лекарственные растительные сборы. Измельчите и смешайте по 15 г корня валерианы и листьев мелиссы, 50 г травы тысячелистника. Две чайные ложки смеси залейте стаканом холодной воды и настаивайте в течение 3 часов. Затем доведите до кипения, остудите и процедите. Принимайте приготовленный отвар несколько раз в течение дня.

Другой рецепт. Возьмите по 10 г цветков ромашки аптечной и ландыша майского, 20 г плодов фенхеля, 30 г листьев мяты перечной и 40 г корня валерианы. Хорошо измельчите и смешайте. Чайную ложку смеси залейте стаканом холодной воды, настаивайте и заваривайте, как в предыдущем рецепте.

Михаил ПРОХОРОВ,
врач-курортолог.

Федор УГЛОВ: ДЕЛАЙ ДОБРО И НЕ ЖДИ НИЧЕГО ВЗАМЕН

Перечисление заслуг этого уникального человека звучит, как победный марш в исполнении духового оркестра.

Федор Григорьевич УГЛОВ – выдающийся хирург современности, один из основоположников отечественной торакальной и сердечно-сосудистой хирургии, лауреат Ленинской премии, Первой национальной премии лучшим врачам России, премии им. А.Н. Бакулева, академик РАМН, почетный член многих отечественных и зарубежных академий и научных обществ. Имя академика Углова занесено в Книгу рекордов Гиннесса как старейшего в мире оперирующего хирурга. Федор Григорьевич возглавляет «Союз борьбы за народную трезвость».

Легенда отечественной хирургии Федор Углов родился во время русско-японской войны – 5 октября 1904 года. В этом, 2007 году ему исполнится 103 года.

Он и сегодня полон энергии: работает в

должности профессора кафедры госпитальной хирургии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова.

Современная связь – телефон и Интернет – позволила задать Федору Григорьевичу несколько вопросов и получить на них ответы. С ними мы и знакомим наших читателей.

– Федор Григорьевич, как известно, вы родились в простой семье, в Сибири...

– В тысяче километров от Иркутска, в деревне Чугуево. Она находится под маленьким городом Киренском, а он стоит на реке Лене. Отец мой в семнадцать лет был сослан в Сибирь за чтение революционной литературы и работал в Киренске слесарем на пароходе. Познакомился с мамой – неграмотной крестьянской девушкой. Она родила ему шестерых детей. Моя мама была необыкновенно мудрым человеком.

– Ваша мама умела ладить с людьми?

– Да, и не только это. Ведь именно маме я обязан своим долголетием. В нашей семье царила удивительная атмосфера доброты. Мама научила нас, детей, простым законам жизни: вставать из-за стола немного голодными, быть терпеливыми, относиться к людям по-доброму.

Я очень любил читать, и хотя керосин экономили, умудрялся «глотать» книги, когда горел в печи огонь. Мама часто просила почитать вслух, она любила слушать Гоголя и Пушкина.

Из шестерых детей нашей семьи пятеро получили высшее образование.

– Когда вы решили стать хирургом?

– В юности. В Киренске работал удивительный доктор Светлов. Он вытаскивал людей почти с того света, был легендой Киренска. Вот я и решил стать, как Светлов.

– Как складывалось начало вашей врачебной судьбы?

– До Иркутска я добирался три недели на лошадях, паро-

ходе, лодке, даже пешком. В иркутском институте познакомился со своей первой женой, Верой Михайловной. Она много лет была моим надежным помощником, ассистировала во время сложных операций. Жилось непросто: стипендия – шесть рублей, а тогда уже первая дочка родилась. Приходилось летом подрабатывать фельдшером. Выходных и каникул у меня не было несколько лет, организм ослаб: меня свалил сыпной и брюшной тиф. Началось воспаление среднего уха. Чтобы поправить мое здоровье, решили мы с женой перевестись в Саратов, поближе к ее родственникам.

Получили дипломы и поехали работать в село Кисловку, на Волгу. Меня уже тогда в аспирантуру звали, но хотелось поработать практическим врачом. А я никак не мог одолеть собственные болезни. Поэтому, когда нам предложили поработать в теплой Абхазии, мы туда отправились. На вызовы к больным мы с женой ездили на лошадях. Но юг не помог мне, в Абхазии я заболел тропической лихорадкой.

В конце концов мы оказались в Ленинграде. Два года я проучился в интернатуре у знаменитого профессора Оппеля. А потом по собственному желанию вызвался ехать хирургом в родные места. Четыре года проработал в Киренске. Приходилось делать самые разные операции, выезжать на вызовы и ночью, и в выходные. Тогда я взял себе за правило – ни капли спиртного, потому что непростительная слабость хирурга может стоить жизни больному.

– А как вы снова попали в Ленинград?

– Мне не давала покоя жажда учиться. И хотя моя больница заняла первое место по району, я чувствовал – надо совершенствоваться, останавливаться нельзя. Пришел день – и я поступил в Ленинградский государственный медицинский институт усовершенствования врачей.

– Наверное, вас там все на руках носили – молодой, талантливый, перспективный хирург...

– Все наоборот. У меня был очень строгий учитель – Мария Ивановна Торкачева. Она была бесконечно добра к больным, но с подчиненными строга необыкновенно. Однажды после операции вызвала меня и говорит:

– У вас не руки, а крюки. Вас даже в дворники с такими руками не взяли бы, не то что в хирурги. Пока не разработаете руки, я вас в операционную не пущу.

– Вы не хлопнули дверью?

– Нет. В течение трех месяцев усиленно тренировался: помещал в ящик письменного стола чулки и штопал их вслепую, действуя хирургической иглой и иглодержателем, учился завязывать узлы. А через три месяца Торкачева меня похвалила, когда я снова пришел на операцию...

– Какая операция запомнилась особо?

– Каждая операция – уникальна. Перед тобой же живой человек, ни на кого не похожий. Но об одной расскажу. После войны в клинику, где я совершенствовался, пришел человек с огромной опухолью. Она перекинулась из бедра на кости таза. Московские врачи от этого больного отказались, говорили, что он сильно запустил свою болезнь. А когда ему было оперироваться – шла война. Мои коллеги, осмотрев пациента, покачали головой – поздно. И тогда я попросил разрешить оперировать мне. К операции готовился серьезнейшим образом: проштудировал гору литературы, тренировался на трупах. Операция прошла успешно – у больного были удалены конечность и часть таза весом в 29,3 килограмма. Мой пациент остался жить и еще в течение семи лет благополучно работал врачом.

– Сколько операций вы сделали за свою жизнь?

– Более десяти тысяч операций, среди них и операции на сердце. Был на Финской войне, всю ленинградскую блокаду простоял у операционного стола.

– Правда ли, что в 90 лет вы сломали шейку бедра и успешно побороли болезнь?

– Да, была со мной такая история. Я шел по больничной палате, запутался в неудачно прикрепленном телефонном проводе, упал и сломал шейку бедра. Мне сделали операцию. Как только я вышел из-под наркоза, сразу принялся разрабатывать ногу. Потом стал ходить понемногу, было больно, но каждый день я делал на два шага больше. Как говорится,

терпение и труд все перетрут. А потом выздоровел и снова встал к операционному столу.

– Федор Григорьевич, что дарит долголетие?

– Добрые мысли и дела. Напряженный труд – физический и интеллектуальный. Я никогда ни о ком не думал и не отзывался плохо, не завидовал, не стремился обмануть судьбу.

– А что вы едите? Вы – вегетарианец?

– Нет и никакими строгими диетами не увлекался. Я ем абсолютно все. Люблю мясо, рыбу, овощи, каши, сладости, но ем очень мало. Вес у меня такой же, как в семнадцать лет, – 64 – 65 килограммов.

У меня есть строгие правила, которых придерживаюсь сам и рекомендую всем. Они позволили мне сохранить здоровье.

– Какие ваши правила?

– Их двенадцать. И я называю их «Памятка российскому долгожителю».

1. Люби Родину и защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

– Федор Григорьевич, вы очень строго относитесь к алкоголю и даже не советуете давать детям кефир, потому что в нем тоже присутствует алкоголь.

– И сейчас не советую. Я считаю, что алкоголь – злейший враг человека. Разговоры об умеренном питии или даже лечении вином – от лукавого!

– А курение – менее серьезный враг?

– Я делал много операций по поводу рака легких. Он сейчас, увы, лидер среди онкологических заболеваний. Так вот, курение, на мой взгляд, – главная причина этого заболевания. Однажды делал операцию на легких своему другу – заядлому курильщику. Вскрыл грудную клетку и... зашил. Меня охватили ужас и отчаяние. Рак с метастазами свое дело уже сделали.

– Большие нагрузки испытывает хирург во время операции?

– Да, очень большие, и моральные, и физические. Хирург, как спортсмен, может за операцию потерять до восьмисот граммов веса. Я всю жизнь занимался физическими упражнениями. Постоянно обливаюсь холодной водой, даже на морозе. Люблю гулять со своей собакой, возиться в огороде. Все это поддерживает меня в нужной форме.

– А машину водите?

– Сажусь за руль только за городом.

– Наверное, сейчас вы меньше проводите времени в операционной – все-таки возраст. Что вы делаете в свободное время?

– В операционной я действительно бываю реже, чем в прежние годы. Надо дать дорогу молодым хирургам. А в свободное время пишу книги. Первая – «Сердце хирурга» – вышла в 1974 году.

– Федор Григорьевич, простите, я хочу задать откровенный, прямой вопрос. Люди преклонного возраста могут поддерживать с партнерами сексуальные отношения?

– Конечно, но все хорошо в меру. Сексуальную жизнь можно продлить до глубокой старости, если не злоупотреблять: два раза в неделю – оптимальный вариант.

– Сколько у вас детей?

– Я отец трех дочерей и сына. Есть внуки, правнуки и праправнуки. У нас очень дружная семья. Моя вторая жена,

Эмилия Викторовна, – незаменимая помощница во всех делах. Кстати, она – кандидат медицинских наук.

– Какие принципы вы исповедуете по отношению к людям, по отношению к жизни?

– Делай добро и не жди ничего взамен.

Беседу вела Ирина ЧЕКАЛИНА.

«ПР»: Академик Федор Григорьевич Углов предоставил нашему журналу диету, которой он придерживается, и правила, как следует питаться тем, кто хочет стать долгожителем. Надеемся, что они окажутся для вас полезными.

9 часов – чашка кофе или чая с ложкой сахарного песка.

11 часов – одно крутое яйцо и 8 черносливин.

14 часов – 200 г отварного постного мяса или сарделек, 100 г гарнира (капуста или морковь), один апельсин.

17 часов – 30 г сыра и один апельсин или яблоко.

20 часов – стакан простокваши или кефира.

Такое питание продолжается 10 дней. Как правило, если человек диету строго соблюдает, он теряет в весе за это время 4 – 5 килограммов.

Через 1,5 – 2 месяца диету можно повторить.

* * *

1. Выходите из-за стола чуть-чуть голодными.

2. Последний прием пищи – не позже 20 часов и самый легкий – стакан простокваши или кефира.

3. Ешьте творог, постное мясо, рыбу, фрукты, овощи, все виды витаминов. Жидкость не ограничена.

4. Не увлекайтесь белым хлебом (черного не более 100 – 150 г), избегайте пирожных, мучного, сладостей.

5. Никогда не спите после еды. Из-за обеденного стола сразу же переходите за рабочий.

БОЛЕЗНЬ В НАСЛЕДСТВО МОЖНО НЕ ОСТАВЛЯТЬ

Страшным словом "мутант" нас пугают фильмы ужасов и апокалиптические прогнозы разных самодеятельных пророков. Насколько они соответствуют правде, знает наука медицинская генетика.

Рассказывает главный специалист-эксперт по медицинской генетике Минздравсоцразвития РФ, руководитель отделения Московского НИИ педиатрии и детской хирургии профессор Петр Васильевич НОВИКОВ.

Каждый человек является носителем примерно 10 патологических, то есть способных вызвать ту или иную болезнь, генов. Так что в известном смысле мы все – мутанты. Но наследственное заболевание у ребенка возникает лишь в том случае, если один и тот же "плохой" ген есть у обоих его родителей.

Многие полагают, что наследственное, или генетическое, заболевание проявляется в пороках внутриутробного развития ребенка. Но это не так – причинами врожденных пороков гораздо чаще являются неблагоприятные экологические условия, "вредности" работы или домашней среды, а также болезни или лечение, перенесенные матерью во время беременности, плохие привычки родителей и т.п. Статистика этих заболеваний в России растет и сама по себе, и в связи с тем, что их стали лучше выявлять. А вот количество генетических повреждений стабильно: 30-60 случаев на каждые 10 тысяч родившихся.

Благодаря успехам генетики, а особенно международного проекта "Геном человека", сегодня известно уже около 4000 генетических заболеваний. Одни из них встречаются чаще, другие – очень редко, одни распознаются легче, другие маскируются под негенетические болезни, и поэтому возможны ошибки в диагнозе. Вот почему так важно, чтобы все, кто

стремится родить здорового ребенка, заранее проконсультировались у медицинских генетиков. Сегодня такие центры созданы в 84 регионах страны.

Врач-генетик составит родословную семей обоих родителей, выявит факторы риска, даст прогноз вероятности появления наследственных заболеваний. И будет вести беременность, чтобы вовремя выявить и предотвратить рождение ребенка с серьезной болезнью. Многие, даже тяжелые последствия генетических ошибок можно нейтрализовать своевременным и правильным лечением во время беременности и сразу после рождения малыша.

Хрестоматийный пример – дети с фенилкетонурией. Среди каждых восьми тысяч новорожденных появляется один такой. Заболевание выражается в непереносимости белка фенилаланина, и тогда даже материнское молоко становится для ребенка ядом, он задерживается в развитии, становясь со временем инвалидом. Еще лет 10 назад заболевание не умели вовремя диагностировать, не было у нас в стране и необходимых специальных продуктов питания. Теперь на фенилкетонурию обследуют всех новорожденных, и тяжелые последствия генетического дефекта удается предотвратить – дети нормально развиваются, ходят в школу, абсолютно полноценны. Единственное ограничение – им необходимо постоянно питаться только специальными продуктами, но уже созданы лекарства, которые позволяют снять и эту проблему. Более того, специальная диета будущей матери – носительницы патологического гена позволяет снизить риск рождения такого ребенка до минимума. Для этого надо лишь знать, что риск существует, то есть пройти обследование до планирования беременности.

Другая история с таким тяжелым генетическим расстройством, как болезнь Дауна. Оно возникает довольно часто: один случай на 600 родов. У матерей старше 35 лет риск выше, а среди 40-летних женщин рождается один ребенок с болезнью Дауна на каждые 250 родов. Предположить заболевание позволяет ультразвуковое обследование беременной уже после 10 недель, а совершенно точно поставить диагноз можно, исследовав кровь плода. Но врачи могут лишь сообщить об этом родителям, решение о прерывании беременности принимают они сами. И далеко не всегда.

Некоторые родители пренебрегают нашими рекомендациями, и порой в одной семье из поколения в поколение

рождаются дети с тяжелой наследственной патологией. Здесь у нас не прекращается спор с религиозными установками: верующие люди считают каждого ребенка данным от Бога, а мы, врачи, полагаем, что рождать на свет тяжелого инвалида и обрекать его и близких на страдания негуманно и неоправданно. Тем более что мы точно можем рассчитать прогноз рождения в той же семье абсолютно здорового ребенка. Ведь наследственные болезни – это не фатально, вероятность рождения второго ребенка с болезнью Дауна, скажем, ничтожно мала. Но, к сожалению, 70 процентов семей обращаются к нам не до, а уже после рождения ребенка с патологией.

Сегодня абсолютно все новорожденные проходят обязательное обследование на два наследственных заболевания – фенилкетонурию и врожденный гипотиреоз (недостаточность щитовидной железы). Вскоре к ним прибавятся еще два анализа, но и этого мало: в цивилизованных странах новорожденных обследуют на 10-12 генетических расстройств. Российские специалисты надеются, что смогут внедрить эти технологии и у нас. Прогресс генетики буквально каждый год дает новые возможности, чтобы мы не оставляли нашим детям в наследство болезни и страдания.

Чтобы рождение малыша не принесло в вашу семью горе, надо побеспокоиться о его здоровье заранее. Вот несколько советов.

• Каждая семейная пара должна знать свою родословную по вопросам наследуемых болезней (случаи умственной отсталости, слепоты, глухоты, пороки развития).

• К факторам риска относятся также работа во вредных условиях (с токсическими веществами, магнитными полями, рентгеном, радиоизотопами, для отца – с излучениями сверхвысокой частоты и т.п.), некоторые инфекционные болезни (герпес, хламидиоз, краснуха), алкоголизм, наркомания и пр.

• Необходимо регулярно проходить обследования во время беременности, в том числе УЗИ, которое позволяет выявить ряд наследственных патологий и пороков развития. Опасения о вреде этого исследования беспочвенны – на сроке более 10 недель оно абсолютно безопасно.

• Генетическую консультацию должна пройти каждая семейная пара, а пары из группы риска остаются под наблюдением генетика постоянно.

Подготовила Татьяна САШИНА.

КАК СНЯТЬ ДОРОЖНУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ

Кто из жителей современного мегаполиса не сталкивался с проблемами, вызываемыми поездками на наземном или подземном общественном транспорте? Кто из штурмующих пригородные электрички или автобусы, которые должны довезти их до места работы (особенно в часы «пик»), или кто из возвращающихся в свои города или поселки либо стремящихся попасть на свои дачи не испытывал, в лучшем случае, определенного душевного и физического дискомфорта?

На эти и другие вопросы, связанные с дорожными расстройствами, отвечает врач-психотерапевт, автор двух десятков книг, посвященных проблемам нервного и психического здоровья, Евгений Александрович ТАРАСОВ.

– Как же сопротивляться дорожной утомляемости, когда люди набиваются в вагоны, как сельди в бочки?

– Если поездка долгая, то хотя бы 1 раз в 10-15 минут старайтесь приподниматься со своего места, разминайте ноги, совершая движения, имитирующие сбрасывание обуви с ног. Если же это из-за тесноты сделать невозможно, то, опираясь рукой на кресло или сиденье, переступайте ногами так, как вы это делаете при ходьбе (также через каждые 10-15 минут).

– А как быть, если нет даже возможности подняться со своего места или же просто это неудобно сделать?

– В таких случаях не следует сидеть подобно изваянию. Нужно проделать ряд достаточно несложных упражнений. Не отрывая носки от пола, приподнимайте и опускайте пятки.

Затем, прижав ладони к передней поверхности бедер и как бы преодолевая сопротивление рук, старайтесь приподнять пятки. Далее, широко расставив ноги, скрестите руки и прижмите свои ладони к внутренней поверхности коленей, после чего, преодолевая сопротивление рук, старайтесь свести ноги вместе. Ну а потом положите руки на затылок и разведите локти широко в стороны. При этом, преодолевая сопротивление рук, старайтесь откинуться назад на спинку своего кресла.

– Но ведь нередко бывает так, что приходится стоять, а не сидеть. Что же делать в таком случае?

– Если вы едете в условиях «полной скованности» – к примеру, просто зажаты со всех сторон другими пассажирами и у вас нет возможности даже «пальцем пошевелить», не то чтобы приподнять ноги, то хотя бы не забывайте о необходимости каждые 7-10 минут чередовать напряжение мышц конечностей с их расслаблением, улучшая тем самым кровообращение в руках и ногах. Подобная статичная гимнастика зачастую помогает человеку продержаться даже не один час без видимых потерь для его общего самочувствия.

– Но бывает и так, что стоишь просто прижатым к стене. Тут уже не до какой-нибудь гимнастики!

– И в подобной ситуации можно помочь себе. Ведь для этого у вас есть «стена-помощница». Если вы настолько прижаты к этой самой стене, что у вас возникает напряжение и даже онемение задней части шеи и верхней части спины, а при этом у вас нет никакой возможности размассировать шею и спину ладонью, то просто минуту-другую потритесь о стенку спиной.

– Часто из-за того, что бывает трудно пошевелиться, начинают затекать и даже болеть мышцы. Как помочь своему организму?

– Можно просто массировать мышцы и суставы конечностей, причем лучше всего начинать делать это, не дожидаясь, пока они начнут затекать.

– Ну а если нарастает чувство, что все начинает раздражать, что усиливается не только мышечное, но и нервное напряжение, то как же быть тогда?

– И для ликвидации этого имеется несколько несложных

приемов, способных помочь в подобных тяжелых дорожных условиях. Вот некоторые, наиболее эффективные из них.

• Бывает достаточно несколько минут помассировать большими и указательными пальцами мочки ушей, делая это одновременно обеими руками. Причем не забывайте о том, что сначала нужно массировать внешние, а затем – внутренние стороны мочек (можно и наоборот).

• Можно взять в руки любой небольшой предмет, который есть в этот момент у вас, – ту же авторучку, карандаш или грецкий орех и начать катать его между ладоней, постепенно усиливая сжатие и делая это до появления в ладонях приятного тепла. Орех нужно катать круговыми движениями. А карандаш (авторучку) – вперед-назад.

– А если чувствуешь, что нервы уже на пределе, что вот-вот сорвешься?

– Для того, чтобы этого не произошло, постарайтесь максимально расслабиться, выпрямите спину и закройте глаза. Дыхание ваше должно быть произвольным. Сосредоточьте свое внимание на мышцах живота. Представьте, что воздух сначала заполняет вашу брюшную полость, а затем грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох и подряд несколько спокойных (не толчками!) выдохов. Потом спокойно, не напрягаясь, сделайте новый вдох. Обратите внимание на то, какие части вашего тела прикасаются к сиденью, а какие к полу. Постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. По возможности расслабьте мышцы бедер, спины, живота, ягодиц, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

И еще, чтобы не сорваться, можно просто помассировать свои уши до тех пор, пока они не начнут «гореть».

Ну, а снятию общего напряжения способствует размассирование указательным и большим пальцами правой руки среднего пальца левой – от ногтя к его основанию и обратно. Делается это до тех пор, пока вы не начинаете чувствовать тепло в этом пальце.

ИНСУЛЬТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Нарушение мозгового кровообращения, или, говоря проще, инсульт, стоит на одном из первых мест по числу летальных исходов, не уступая даже таким грозным недугам, как инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, онкология.

Но что это за напасть – инсульт? И главное: можно ли его предотвратить? На эти и другие типичные вопросы наших читателей отвечает заместитель директора Научно-исследовательского института неврологии РАМН, руководитель отделения нейрореанимации, доктор медицинских наук, профессор Михаил Александрович ПИРАДОВ.

"Уже год, как потеряла мужа, а все не могу прийти в себя. Его энергии, казалось, нет предела, весь в работе – и вдруг инсульт. А недавно от инсульта скончался его друг – тоже руководитель фирмы. Неужели эта болезнь забирает людей в самом расцвете сил? Я считала, что это удел пожилых".

– К сожалению, инсульт существенно "помолодел" и участился. Еще 5-10 лет назад скорбный список причин смертности в стране традиционно возглавляли заболевания сердца – 34 процента. За ними следовали различные виды опухолей и нарушения мозгового кровообращения – на их долю приходилось примерно 17-18 процентов. Однако с недавних пор пациентов с диагнозом "инсульт" стало чуть ли не в полтора раза больше, чем больных с инфарктом миокарда, особенно в крупных индустриальных городах. Связано это с увеличением стрессовых нагрузок и нарастанием экологичес-

ких и иных неблагоприятных факторов (участившиеся магнитные бури, перепады атмосферного давления). Жертвами инсульта ежегодно становятся примерно 350 тысяч человек.

Замечено, что помимо пожилых мозговая катастрофа чаще настигает людей, чья профессиональная деятельность связана с эмоциями, стрессами: руководителей, менеджеров от 40 до 55 лет – возраст принятия важных, ответственных решений.

"Мой сосед перенес три инсульта, но в третий раз его не спасли при выхаживании. А можно ли остаться в живых после стольких атак на мозг?"

– Среди моих пациентов есть человек, который выкарабкался после четырех нарушений мозгового кровообращения, причем последнее сопровождалось клинической смертью. Сегодня он, хотя и не работает, находится в ясном сознании, самостоятельно ходит по дому, полностью себя обслуживает. Это – победа над болезнью и... исключение из правил. Почти у каждого найдутся знакомые, перенесшие один-два инфаркта миокарда, но тем не менее продолжающие работать. А вот многие ли припомнят вполне оправившихся после инсульта, тем более двух? Для человека важно качество жизни после инсульта, а оно, как правило, невысокое...

"Моя мама скончалась от инсульта. Может ли подобное произойти со мной и чего надо особенно остерегаться? Каковы основные причины заболевания?"

– К сожалению, наследственность здесь имеет решающее значение. Людям, чьи близкие родственники страдают сосудистыми заболеваниями, необходимо особенно тщательно следить за своим самочувствием. Среди ведущих факторов риска на первом месте, конечно же, артериальная гипертония, а на втором, представьте, курение. Кстати, в Америке после тотального, проводимого в течение 30 (!) лет обследования жителей одного городка медики пришли к выводу, что курение даже чаще провоцирует заболевание, чем повышенное давление.

Причинами инсульта, как правило, становятся уже упоминавшаяся артериальная гипертония, атеросклероз (эти два недуга часто идут рука об руку), сахарный диабет, особенно

инсулинозависимый. Он нередко присоединяется к двум первым, подстегивая их. Способствуют болезни различные заболевания сердца (особенно мерцательная аритмия) и крови, ревматизм, гиперлипидемия, то есть повышенное содержание определенной группы жиров. При этих патологиях высок риск закупорки просвета сосуда сгустком крови (тромбом), атеросклеротической бляшкой.

Спровоцировать мозговую катастрофу могут также гиподинамия, неумеренное питье алкогольных напитков.

"Как жить и что делать людям из группы риска?"

– Понятно, что нужно выработать оптимальный для себя здоровый стиль жизни: отказаться от курения, правильно питаться, избегая перебора соленого и острого, сохранять эмоциональное равновесие, по возможности принимая позицию "над схваткой", и не забывать про физическую активность. Но в первую очередь – регулярно (дважды в день!) следить за артериальным давлением. Простая вещь: на работе и дома должен быть тонометр.

Как ни удивительно, но именно от тонометра очень часто зависит: разделится жизнь на "до" и "после" или нет.

Курируя в начале 90-х годов Новолипецкий металлургический комбинат, сотрудникам нашего института удалось на 45 процентов снизить заболеваемость инсультом, лишь измеряя и контролируя артериальное давление.

"Какое давление врачи считают критическим?"

– Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, давление выше 140/90 мм ртутного столба признается артериальной гипертонией. Но сразу оговорюсь: жестких цифр нет, и нельзя рекомендовать всем придерживаться этого ориентира. Если у человека всю жизнь было давление 90/60 (особенно часто это встречается у женщин), то его повышение до 130/80 нередко реализуется в гипертонический криз. С другой стороны, было бы неграмотно сбивать давление до 130/80 мм рт. ст. тем, у кого длительное время оно держалось на уровне 170/100: ведь резкие колебания крайне опасны. Однако в любом случае "перевал" за цифры 140/90 – причина для обращения к врачу и приема специальных лекарств.

"Сегодня у многих жизнь превратилась в сплошной стресс. Что же – инсульта не миновать?"

– Если вы остро реагируете на события, сильно переживаете, сердитесь, сделайте очень простую вещь: попробуйте сжимать теннисный мячик. Вы не только выплеснете излишние эмоции, энергию, но и... не сможете больше злиться, поскольку психологически уже переключились.

Кстати, "упал – отжался" – идеальная рекомендация при такой ситуации. И не случайно психологи Японии додумались до резиновых чучел начальников, которых подчиненные с удовольствием дубасят палками. Найдя выход скопившемуся за день негативу, они получают колоссальную разрядку, а значит, не наживают язву, гипертонию. Ведь для организма ничего нет страшней нереализованных, "зажатых" эмоций. Это надо четко понимать и учиться выстраивать собственное эмоциональное благополучие.

"Мой свекор решил порвать с малоподвижным образом жизни, активно начал заниматься физкультурой, но... оказался на больничной койке. Почему?"

– Любая крайность сродни абсурду. Безусловно, снижение двигательной активности – один из факторов риска развития инсульта. Сегодня дошло до того, что крой мужского костюма уже заранее предполагает местечко для "трудовой мозоли" – брюшка. Но тяжелый физический труд хорош лишь тогда, когда является привычным занятием здорового человека.

Есть так называемый синдром выходного дня: 40-50-летний человек всю неделю сидит в конторе за компьютером или занимается канцелярской работой и при этом – минимум физической активности. А на выходные едет на дачу к любимой теще помочь по хозяйству: вскопать грядки, построить баньку, починить крыльцо... В лучшем случае он отделывается болью в растянутых мышцах, вывихнутыми суставами и порезами. А нередко после поднятия очередного бревна бедняга так и остается на месте, пока "скорая" не увезет его с диагнозом "инфаркт миокарда" или "инсульт".

"Существуют ли симптомы, позволяющие распознать инсульт заранее, пока он не проявил себя в полной мере?"

– К сожалению, в 9 из 10 случаев нарушения мозгового кровообращения развиваются достаточно неожиданно. Лишь у 8-10 процентов людей они сопровождаются предвестниками в виде так называемых преходящих нарушений мозгового кровообращения. Описываемые ниже неврологические симптомы возникают на несколько минут, реже – часов, и затем полностью исчезают.

Внезапное развитие у человека на фоне повышенного артериального давления приступа мерцательной аритмии, слабости, онемения в руке или ноге, перекоса лица, нарушения речи, резкого головокружения, двоения в глазах, трудности с глотанием свидетельствует о нарушении мозгового кровообращения. Наличие или отсутствие этих симптомов зависит от того, какая область центральной нервной системы поражена.

При появлении у вашего родственника или знакомого хотя бы одного из признаков срочно вызывайте "скорую". Точно опишите все, что произошло, чтобы приехала специализированная неврологическая бригада. Дорога каждая минута! Ведь спасение возможно лишь в первые три-шесть часов с момента нарушения мозгового кровообращения. Это так называемое терапевтическое окно, когда еще реально избежать необратимых патологических изменений.

"Можно ли диагностировать инсульт, если нет специфических симптомов? Чем отличается ишемический инсульт от геморрагического?"

– Инсульт – это клинический синдром, представленный очаговыми неврологическими или общемозговыми нарушениями, развивающимися внезапно из-за острого нарушения мозгового кровообращения и сохраняющимися не менее суток. В принципе, диагностировать нарушение мозгового кровообращения для врача несложно. Гораздо труднее установить характер инсульта – кровоизлияние (геморрагический инсульт) или инфаркт (ишемический) мозга. А это крайне важно, поскольку лечение при геморрагическом и ишемическом инсульте принципиально отличается. Поэтому больного нужно обязательно госпитализировать в стационар, оснащенный аппаратурой для проведения компьютерной или

магнитно-резонансной томографии – только с ее помощью возможно окончательное установление диагноза.

Жизнь после инсульта – вообще тема особая. Перенесший его человек должен полностью пересмотреть все свои склонности и привычки: избавиться от лишнего веса, отказаться от алкоголя (в неумеренных количествах) и курения, больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе, спокойнее относиться к жизненным проблемам – повторный инсульт допустить нельзя.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

• До приезда врача уложите больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову, чтобы она была приподнята над уровнем постели примерно на 30°.

• Откройте форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха. Расстегните воротничок рубашки, тугой ремень или пояс, снимите стесняющую одежду.

• Измерьте артериальное давление. Если оно повышено, дайте препарат, который больной обычно принимает. Если лекарств под рукой нет, опустите ноги больного в таз с умеренно горячей водой.

• При первых признаках рвоты поверните голову больного на бок и подложите под нижнюю челюсть лоток – рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути. Если все же это произошло – попытайтесь как можно тщательнее очистить от них полость рта, чтобы пострадавший мог свободно дышать.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач:

– Если операция окажется необходимой, сможете ли вы за нее заплатить?

Пациент:

– А если не смогу заплатить за операцию, окажется ли она необходимой?

КАК Я УМЕНЬШИЛ ОБЪЕМ ТАЛИИ ЗА МИНУТУ

Стремление иметь изящную талию свойственно человеку с самой глубокой древности и до наших дней: вспомним хотя бы статую Венеры Милосской или современные модные журналы. Ученые утверждают, что на протяжении столетий среди многих показателей красоты тонкая талия всегда была на первом месте.

Каждый человек независимо от возраста хочет выглядеть хорошо на все сто процентов. И не последнюю роль здесь играет красивая фигура. Многие женщины мечтают похудеть и уменьшить объем талии хотя бы на пару сантиметров.

Почему же стройная талия так популярна среди женщин? Может быть, потому, что свидетельствует о женском здоровье, а здоровье у нас часто ассоциируется с низким уровнем жировых отложений в области живота.

Справедливости ради стоит заметить, что и мужчинам тоже хочется иметь красивую, спортивную фигуру: мало кому нравится живот, который свисает вперед, как мячик, переваливаясь через пояс.

Такая мысль однажды пришла в голову и мне, когда, надевая брюки, пришлось в очередной раз отпустить ремень на пару дырочек. С тех пор я решил измерять талию регулярно, записывая данные в специальную таблицу. Стал подмечать и упражнения, которые подтягивают живот, уменьшая его объем.

Только давайте сразу запомним, что объем и вес – это совершенно разные показатели. Обычно, стараясь похудеть,

мы хотим уменьшить именно объем, а не вес. Но почему-то говорим: «Хорошо бы мне сбросить пару-тройку кг». А ведь килограммы – это именно вес, а не объем. Неудивительно, что многие не достигают цели, если она поставлена неправильно. Вообще-то совсем не обязательно, что, сбросив вес, мы уменьшим талию или бедра. Конечно, чаще всего вес и объем бывают у нас связаны, но далеко не всегда. Поэтому здесь надо быть внимательными, чтобы у нас не было неправильных внутренних установок.

Итак, какие же упражнения помогают подтянуть живот? Одно из самых простых – подъем ног из положения лежа. Сначала поднимаем правую ногу. Только не рывком, закидывая ее вверх, а медленно, считая про себя: «Раз-два-три». Так же медленно опускаем ее вниз, вновь считаем: «Раз-два-три». Затем то же самое с левой ноги: на три счета вверх, на три счета вниз. Упражнение нужно повторить 3-6 раз с каждой ноги.

Дальше чуть труднее: держим стопы вместе и поднимаем вверх обе ноги. Как обычно, считаем: «Раз-два-три». Опускаем их вниз, вновь считая до трех. И так от 3 до 12 раз. Если прямые ноги поднимать вверх трудно, для начала можно поднимать их согнутыми в коленях. Но со временем нужно освоить основной вариант.

Каковы же результаты? Записи в моей таблице показывают, что с помощью этих трех простых упражнений удалось всего за неделю уменьшить объем талии на 3 см. Справедливости ради отмечу, что занимался я регулярно – 2 раза в день, доведя к концу недели число повторений каждого упражнения до максимального.

Но самый удивительный результат получился у меня всего за минуту! Как это ни странно, достигается он с помощью правильной осанки. А ведь правильная осанка сама по себе связана с красивой фигурой и является показателем крепкого здоровья и хорошего настроения.

Однажды я, как всегда, взял гибкий сантиметр и сидя начал измерять талию, чтобы занести данные в таблицу. Запи-

сал и тут же заметил, что сижу я в согнутом, даже сгорбленном положении. Сразу же захотелось выпрямиться, расправить плечи и с удовольствием потянуться вверх. На всякий случай решил измерить талию еще раз. Удивительное дело, она оказалась меньше на целый сантиметр! Вот, оказывается, какова цена нашей сгорбленности и неправильной осанки. И отражаются эти привычки не только на состоянии спины и позвоночника, но и на внутренних органах, а потому и влияют на талию.

Теперь стало ясно, что, когда мы горбимся, мышцы живота у нас расслабляются и некрасиво повисают. Постепенно они теряют правильный тонус, переставая поддерживать живот. Это одна из причин, почему он начинает вываливаться вперед. Если же нам нужно сохранить правильную осанку, то приходится приподнять грудную клетку вверх, а живот подтянуть – это дает ему дополнительную нагрузку и обеспечивает прекрасную тренировку.

Значит, чтобы не испортить впечатление от своей фигуры, а заодно и поддерживать в тонусе мышцы живота, нужно кроме специальных упражнений почаще вспоминать о правильной осанке. И тогда фигура всегда будет на уровне.

Владимир ЯКОВЛЕВ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Психиатр выписывает из больницы пациента, страдавшего манией величия.

– Как себя чувствуете? Вас больше не тянет на Корсику?

– Спасибо, доктор, поеду доживать свой век на остров Святой Елены.

* * *

Сильно уставшая и обеспокоенная молодая мамочка постоянно плачущего ребенка на приеме у педиатра спрашивает:

– Доктор, скажите, против этого есть какие-нибудь средства?

– Да, противозачаточные.

ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ

Когда разговор заходит о пчелолечении, я всегда вспоминаю своего отца, который страшно страдал радикулитом и успешно справился с ним с помощью пчелоужалений. Вылечил его в далекие пятидесятые годы прошлого столетия один опытный врач. В дальнейшем отцу помогал пчеловод дядя Коля. Было это в деревне Владычино Волоколамского района. И хотя дядя Коля лечил не совсем профессионально, эффект был всегда потрясающий. Всегда. Сегодня я хочу поговорить о целебных свойствах пчелиного яда и о лечении этим ядом некоторых заболеваний.

ЦЕЛЕБНОЕ УЖАЛЕНИЕ

В процессе эволюции природа дала пчеле яд для защиты и придала ему токсическое, отравляющее свойство. Пчелиный яд является продуктом секреции специальных желез рабочей пчелы. После ужаления пчела погибает. У человека же появляется жгучая боль, затем в месте ужаления возникают краснота, отечность. Обычно местная реакция длится от нескольких часов до нескольких суток. Сначала проходит боль, потом краснота и последней – отечность. Иногда в месте ужаления остается некротическое пятно.

Наиболее чувствительны к яду пчелы слизистые (глаз, губ, рта). После проникновения яда в организм отмечают общее действие, которое выражается в виде учащенного пульса, стеснения за грудиной, спазма гортани, слабости. Могут появиться слюноотделение, потоотделение, расширение зрачка, понос, тошнота, рвота. Чувствительность людей к яду различна, но обычно до 10 ужалений переносится без осложнений.

Яд пчелы действует на многие стороны жизнедеятельности организма, отсюда и понятно многостороннее целебное его действие.

В настоящее время яд пчелы применяют при различных заболеваниях.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ АПИТЕРАПИИ

Прежде всего надо определить чувствительность к яду. Если после ужаления вы кроме боли, отечности и покраснения ничего не чувствовали, вам апитерапия возможна. В случае же ощущения тошноты, рвоты, затрудненного дыхания, одышки, слабости, повышения температуры апитерапия вам противопоказана. Лучше, конечно, делать биопробу. Для этого ставят пчелу на поясницу и оставляют жало на 10 сек. На второй день жало оставляют на 1 мин. В первом и втором случаях регистрируют ощущения. К тому же нужно сделать анализ крови и мочи на сахар. Если он обнаружится, лечение пчелами вам противопоказано.

Ужаления ставить через день. Начинать с 1 пчелы и с каждым сеансом прибавлять по одной пчеле. Всего должно быть от 10 до 12-15 сеансов.

Хорошо предварительно пройти курс лечения у опытного апитерапевта. Он подскажет, когда, как и в какие точки надо ставить пчел.

РАДИКУЛИТ

Пчелиный яд прежде всего действует на нервную систему, поэтому особенно эффективен при неврогенных заболеваниях, к которым относится и радикулит.

Независимо от места нахождения болей, первые 4 сеанса пчел ставят на поясничную зону, затем 2 сеанса вдоль позвоночника (спинного его отдела), в двух сантиметрах от центральной оси. Примерно с 7-го сеанса ставят пчел в болевые точки по ходу поврежденного нерва. Например, при ишиасе вдоль задней части бедра, то есть вдоль седалищного нерва. С 10-го сеанса количество ужалений на поясничной части спины можно постепенно сокращать, одновременно прибавляя такое же количество по болевым точкам.

В случае ухудшения самочувствия в процессе лечения ужаления необходимо прекратить, сделать недельный перерыв и начать снова, причем с того количества ужалений, которым закончили, минус 2. Так, если вы закончили на уровне шести ужалений, начать следует с четырех. При повторном ухудшении состояния ужаления необходимо прекратить.

В качестве дополнительного средства можно ставить на спине рядом с местами ужалений аппликации из смеси меда, подсолнечного масла и спиртового раствора прополиса. Каждого компонента берут по 1 ст. ложке, намазывая этим составом кусок ткани, после чего необходимо место аппликации утеплить. Аппликации ставить в дни, свободные от ужалений.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Здесь наиболее важным является наличие у пчелиного яда ганглиоблокирующего действия, способного прерывать передачу нервного импульса. Это позволяет использовать яд как гипотензивное средство для снижения кровяного давления при гипертонии, препятствует спазму периферических сосудов конечностей при эндартериите (перемежающаяся хромота).

В настоящее время установлено, что пчелиный яд способен снимать аритмию сердца по типу адреноблокаторов. При применении малых доз яда увеличивается сила сердечных сокращений, урежается их частота, что положительно действует при сердечной недостаточности.

При гипертонической болезни две-четыре пчелы ставят на воротниковую зону, затем столько же на заушную зону безволосой части головы и на ее затылочную часть.

При стенокардии (грудная жаба) пчел ставят на область сердца от правого края грудины до левого соска и от третьего до пятого ребра. Количество пчел – не более пяти за сеанс, которых должно быть 8-10.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Замечательные результаты получены при лечении суставных заболеваний. Особенно при полиартритах, которые трудно излечиваются обычными медикаментозными средствами. То же самое относится и к ревматоидным артритам.

При суставных заболеваниях ужаления ставят на поясничную часть спины. Затем, как говорят, паравертебрально, то есть по обе стороны от позвоночника в двух-трех сантиметрах от его центральной оси, и на болезненные места суставов. Максимальное число ужалений за один сеанс к концу курса может составлять 12 и даже 15. Аналогичная тактика лечения и при остеохондрозах.

При перемежающейся хромоте на болезненные участки ставят до 6-8 пчел. Количество сеансов – 10-15. Наращивать количество ужалений равномерно, сообразуясь с самочувствием.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

Адрес: Костерову Виктору Михайловичу, 141280 Московская обл., г. Ивантеевка, Советский проспект, д. 11/10, кв. 17.
Телефон: 8(915)384-92-03.

СЕЛЬДЕРЕЙ – КОРОЛЬ КУХНИ

Когда мы слышим слово «сельдерей», то мгновенно представляем ароматный пучок сочной зелени. Он достаточно частый гость на нашей кухне.

Родина сельдерея – Средиземноморье, там он встречается в диком виде. Жители Древней Греции считали изысканными специфический запах и своеобразный вкус сельдерея.

«СЕЛЬДЕРЕЙНЫЕ» ВОПРОСЫ

На наши вопросы о сельдерее отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ:

– Игорь Вячеславович, как наши предки почитали сельдерей?

– В культуру сельдерей был введен в глубокой древности. Его даже изображали на монетах в Древней Греции и Сицилии. Венками из сельдерея украшали головы победителей спортивных соревнований в Греции, а зеленью – жилища и храмы в праздничные дни.

В эпоху Возрождения описание лечебных свойств сельдерея занимало почетное место во всех медицинских трактатах. В это же время в Италии путем долгой селекции вывели черешковый и корневой овощной сельдерей. За очень короткое время эти овощные культуры стали популярны во всей Европе.

В России сельдерей изредка встречается в диком виде у побережья Черного и Азовского морей, а в XVI-XVII столетиях его начали выращивать в аптекарских огородах сначала как лекарственное растение, а потом как ароматную приправу.

Наши предки знали, что делали, они уважали сельдерей за его ценные пищевые и целебные свойства.

– Чем же богат этот корнеплод?

– Только вкусовых и ароматических веществ, которые вызывают аппетит и способствуют пищеварению, в нем насчитывается до сорока. В сельдерее много углеводов, солей калия, магния, железа, имеются белки, пектин, витамины, эфирные масла. Наличие в сельдерее щелочных солей способствует лучшему усвоению белковой пищи, поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме человека и тем самым предохранению его от преждевременного старения.

– Какие разновидности сельдерея сейчас известны?

– В настоящее время различают три разновидности сельдерея: корнеплодный, черешковый и листовой. В России наибольшее распространение имеет листовой сельдерей, реже – корнеплодный и лишь в последние годы стал появляться черешковый.

Во всех частях этого растения содержится эфирное масло сложного состава, обладающее сильным специфическим запахом, но в листовом его в десять раз больше, чем в корневом или черешковом. Эфирное масло сельдерея повышает аппетит, стимулирует секрецию желудочного сока и улучшает пищеварение, способствует отхождению газов, опорожнению кишечника.

– Я слышала, сейчас популярна сельдерейная соль. Что это такое?

– Сельдерейная соль – это смесь молотых семян или сушеных и измельченных корней сельдерея и соли. Она – превосходная приправа к блюдам из овощей, рыбы и мяса. Во Франции с ней пьют томатный сок.

– В какой период года особенно полезен сельдерей?

– В продажу корнеплоды сельдерея поступают круглый год. Отличительная, еще не оцененная в полной мере особенность этой культуры заключается в том, что при хранении в ней хорошо сохраняются характерный терпкий аромат, пряный сладковато-горький вкус и все биологически активные вещества.

Советую при покупке выбирать наименее узловатые корнеплоды, имеющие гладкую кожицу. Это позволяет чистить их с наименьшими потерями.

– Как правильно хранить сельдерей в городских условиях?

– Корнеплоды сельдерея хранят в холодильнике, предварительно плотно обтянув пищевой пленкой. В пищу их желательно использовать в течение недели.

– Игорь Вячеславович, как выгонять сельдерей на лист в домашних условиях?

– Осенью выкопайте корнеплоды сельдерея со здоровыми листьями и посадите в ящик, наполненный землей. Корневище почти полностью заглубите – оставьте над почвой только верхнюю часть, сантиметра два. До наступления заморозков держите сельдерей на балконе или в лоджии, а затем занесите ящик в помещение – в прохладное и светлое место. Регулярно поливайте и срезайте в течение зимы по одному нижнему, наиболее развитому листу. Новые листья вырастают через десять дней.

– Сельдерей стоит в первом ряду по своему благотворному воздействию на человека, и его часто называют королем кухни. Почему?

– Потому что он сохраняет молодость. В листьях этого растения содержится особенно много солей калия и натрия, необходимых для красоты. Известно, что многие кинозвезды пьют натощак сок из листьев или корней сельдерея, смешанный с яблочным соком в пропорции 1:1. Этот коктейль гарантирует хорошее самочувствие, сохраняет молодость кожи и здоровье волос.

«СЕЛЬДЕРЕЙНЫЕ» РЕЦЕПТЫ

Сельдерей – прекрасный доктор. Он отлично снимает воспаления и всевозможные раздражения. Если, например, у вас образовалась на коже язвочка, достаточно сорвать пару веточек сельдерея, помыть их и приложить к больному месту. А свежеотжатый сок сельдерея успешно используется при аллергической крапивнице.

Сок сельдерея прекрасно очищает кровь, лечит самые «упрямые» заболевания кожи. Его хорошо сочетать с соком крапивы и одуванчика. Применяется эта сокотерапия по специальной схеме. Сначала – легкий завтрак. Через час после него выпивают полстакана сока крапивы, еще через час –

полстакана сока сельдерея. Повторять три раза через каждые три дня. Курс лечения – 20-30 дней.

Очень хорош сок сельдерея с морковным соком – по стакану в день. Такое лечение прекрасно действует на печень и желчный пузырь.

Сочетание соков моркови, свеклы и сельдерея в пропорции 8:3:5 помогает в борьбе против атеросклероза. Эти пропорции нужно выдерживать строго, а пить смесь этих соков не позже чем через 15 минут после приготовления.

Из сельдерея можно приготовить мазь, которая лечит раны, язвы, гнойнички, ожоги, раздражения. Для этого свежая зелень сельдерея пропускается через мясорубку и смешивается с топленым сливочным маслом в равных пропорциях.

Есть у сельдерея и еще одно достоинство. Многие из нас, особенно женщины, тяжело переносят жаркую погоду. Так вот, чайной ложечки свежеотжатого сока сельдерея достаточно, чтобы не чувствовать жару. В старые времена в деревнях во время работы в поле именно так и спасались от зноя: пили сок сельдерея, разведенный водой, и целый день проводили на солнцепеке.

А блюдо из сельдерея с кислым молоком считается в народе поистине целебным. Для его приготовления сельдерей надо очистить, натереть на мелкой терке и сразу же, пока не потемнел, смешать с кислым молоком. Затем в эту смесь добавить немного толченых грецких орехов, порезать пару веточек петрушки и чуть-чуть толченого чеснока. Мало того, что полезно, но еще и вкусно, и очень питательно.

Настой семян сельдерея рекомендуют пить в качестве профилактического средства для предотвращения обострения мочекаменной болезни. Для приготовления настоя чайную ложку сухих семян высыпают в заварочный чайник, заливают стаканом кипятка, выдерживают 15 минут, процеживают и выпивают теплый, ароматный и приятный на вкус настой после еды.

Все части сельдерея снимают спазмы скелетных и гладких мышц, обладают способностью улучшать концентрацию внимания, поднимать общий тонус организма, повышать физическую и умственную работоспособность. Съеденные в сыром виде листья сельдерея полезны при болезнях, вызван-

ных нервными расстройствами. При стрессе сельдерей способствует снижению артериального давления.

Хорош сельдерей и при лечении алкоголизма. Он обладает отрезвляющим действием, служит противоядием от алкоголя. Полстакана сока сельдерея, смешанного с водой в равной пропорции, принимается раз в день в течение месяца.

Душевное перенапряжение, физическое и умственное утомление, страх и тревога за близких, депрессия и стресс могут снизить естественные желания любви и потенцию. В этих случаях поможет прекрасное проверенное средство – настойка сельдерея. Делают ее так. 100 г свежего измельченного корня сельдерея заливают 1 л кагора, доводят до кипения, потом держат на слабом огне 15 минут. Затем дают остыть, процеживают. Настаивают в теплом месте или на солнечном свету одну неделю. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Через некоторое время вы обнаружите, что нервное напряжение, раздражительность и озабоченность покинули вас.

Сельдерей нейтрализует кислоты, очищает кровь. У него есть защитные вещества, полезные для головного мозга и нервной системы. Сельдерей – превосходная пища для страдающих от болей при артритах, неврите, ревматизме.

При болезни Паркинсона, артрозе, артрите, подагре, ревматизме приготовьте следующую смесь порошков. Составляющие берут в частях по весу: семена сельдерея – 6, травы руты – 2, мускатного ореха – 1,5, гвоздики (пряность) – 1, корня бедренца-камнеломки – 0,5. Принимайте эту смесь по 1 чайной ложке один раз в день до и после еды. Порошок имеет горький вкус. Можно им посыпать хлеб. Срок лечения – шесть-восемь месяцев.

При сильных болях принимают 3 раза в день по 1 чайной ложке, затем в течение 2 недель ежедневно по 2 чайные ложки и, наконец, 1 чайную ложку ежедневно вплоть до улучшения общего состояния. При повторном появлении боли (приступ ревматизма, подагры) снова принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Ирина ГОЛИЦЫНА.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЭТОТ ГОРЬКИЙ САХАР...

Моя жена вот уже 35 лет больна инсулинозависимым сахарным диабетом. Ежедневно она делает по пять уколов инсулина. В нашем небольшом поселке из-за диабетической гангрены уже ампутировали ноги у трех человек. Почему происходит омертвление тканей и как предупредить развитие диабетической стопы?

Адрес: Гребенкину Виктору Ивановичу , 353230 Краснодарский край, Северский р-н, поселок Ильский, ул. Бакунина, д. 5.

Нашему читателю отвечает хирург, кандидат медицинских наук Николай Николаевич КОВАЛЕНКО:

– Сахарный диабет – серьезное заболевание, требующее длительного лечения, строгого соблюдения режима и диеты. Основная опасность этого недуга таится в его осложнениях. Одним из самых грозных нередко становится тяжелое поражение нижних конечностей, известное у медиков под названием синдрома диабетической стопы. По данным Национальной комиссии по сахарному диабету (США), от 50 до 70% всех ампутаций нижних конечностей, не связанных с травматизмом, приходится на долю больных диабетом.

Развитие диабетической стопы обусловлено несколькими патологическими процессами: нарушением микроциркуляции в тканях, ухудшением проходимости артериальных сосудов нижней конечности (облитерирующий атеросклероз), метаболическими нарушениями, влияющими на нервную проводимость. Так, в случаях, когда избыток глюкозы

попадает в нервные клетки, развивается диабетическая невропатия, и больной начинает испытывать тупую боль в нижних конечностях, окоченение, покалывание в стопе. Иногда невропатия сопровождается мучительной болью в ногах (седалищная невропатия).

Из-за невропатических нарушений изменяется потоотделение, развивается сухость кожи, приводящая к появлению трещин, воспалению или хроническому дерматиту. Нарушение кровотока ведет к образованию мозоли, а затем к изъязвлению и гангрене.

Из лекарственных средств обычно применяют препараты, нормализующие микроциркуляцию (трентал, пармидин, солкосерил, но-шпу), благотворно влияющие на процессы тканевого метаболизма (витамины группы В, ниацин, аскорутин и др.). Для местного лечения применяют антибиотики, различные подсушивающие присыпки.

Следует помнить, что при сахарном диабете многие серьезные осложнения начинаются, казалось бы, с пустяковой причины – нагноившейся ссадины или царапины. Особенно подвержены инфекции ступни ног. Из-за ухудшения кровоснабжения раны затягиваются медленно, что может привести к бурному росту патогенных микробов. Следует проводить регулярную профилактику простых грибковых инфекций. Необходимо мыть ноги теплой водой с мягким мылом каждый вечер, а в жаркую погоду не менее двух-трех раз в день.

После мытья внимательно осмотрите ноги: нет ли на них покраснения, ран или трещин. Для смягчения сухой кожи пяток и подъема ступни, кроме участков между пальцами ног, используйте небольшое количество увлажняющего лосьона. Можно самостоятельно приготовить недорогой и эффективный крем для ног из выжимок твердых овощей, смешанных с небольшим количеством воды. Ноги следует не растирать, а насухо промокать чистым полотенцем. Ногти подстригают строго по прямой.

Лучше носить удобную обувь на низком каблуке, меняйте ее в течение дня. Покупайте носки из хлопчатобумажных и хлопковых тканей с добавками. Откажитесь от сандалий с

открытыми носами, не ходите босиком по земле. Избегайте резиновой обуви, не обеспечивающей достаточной вентиляции.

Помните: если запустить процесс, то инфекция может перейти на более глубокие ткани, кости и суставы, и тогда не обойтись без хирургического вмешательства.

ЗА ИММУНИТЕТОМ – В ОГОРОД!

У меня очень слабый иммунитет, я часто простужаюсь. Очень прошу помочь советом, как поднять иммунитет с помощью натуральных средств, чтобы стать наконец более здоровым человеком.

Василий Бородин, 26 лет, Молдова, г. Чимишлия, ул. Мих. Садовяну, д. 7 а.

Нашему читателю отвечает кандидат медицинских наук Василий Александрович СРЕДНЯКОВ:

– Иммунитетом ученые называют способность живых существ противостоять вредному воздействию повреждающих факторов. Эта защитная реакция организма подвержена значительным колебаниям, зависящим от питания, физической нагрузки, сезона года. Как правило, осенью и весной наблюдается снижение иммунного фона организма и, как следствие, учащение числа простудных заболеваний, массовые вспышки гриппа, обострение хронических недугов. Чтобы избежать подобной неприятности, надо заранее начать подготовку организма к неблагоприятным условиям.

В течение всего дачного сезона постоянно добавляйте к овощным салатам сорняк мокрицу (звездчатку среднюю), эстрагон и зелень сельдерея. Неприметная мокрица – сильнейший иммуномодулятор, содержащий аскорбиновой кислоты больше, чем лимон. Немало иммуностимуляторов содержится в болгарском перце, шпинате, спарже.

Откажитесь от обычного чая и постарайтесь перейти на зеленый чай. Пить его лучше без сахара, но с добавлением к заварке поочередно по неделе или месяцу листьев черной смородины, облепихи, лесной малины, ежевики. Зеленый чай –

концентрат марганца и сильнейшее кровоочищающее средство, выводящее из организма любые шлаки вплоть до радионуклидов. Лист черной смородины – концентрат микроэлемента селена, способствующего в сочетании с витамином Е выработке антител. Листья малины и ежевики содержат все незаменимые аминокислоты, без которых невозможно нормальное развитие и функционирование организма.

Перед сном полезно съесть два-три грецких ореха, которые являются сильным антиоксидантом благодаря содержанию в них всей группы витаминов В, С, Е, А.

Для повышения иммунитета можно прибегнуть к уже хорошо зарекомендовавшему себя аптечному препарату иммунал, который приготовляется из листьев эхинацеи пурпурной. Принимать иммунал надо по 20 капель три раза в день до еды не более восьми недель. Однако следует помнить, что этот препарат нельзя принимать больным с заболеваниями крови, рассеянным склерозом, выраженным атеросклерозом, сахарным диабетом.

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ КО СНУ

Меня мучает бессонница. Перед сном снять напряжение не удается, хотя проблем ни дома, ни на работе нет. Пробую делать упражнения по улучшению сна, но получается не очень «чисто», хотя и надеюсь на положительный результат. Что можете посоветовать?

Александр Петрович Чепак.
ap.chepak@rambler.ru

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Прежде всего попробуйте изменить свое отношение ко сну. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть, это только мешает! Достаточно просто расположиться удобно и комфортно для отдыха (можно даже сидя в кресле). Остальное – дело вашего организма.

Помните, что отдых нужен только нашему телу. Сознание

же (функция внимания к своему состоянию) в полном отключении не нуждается. Мозг отдыхает по своей программе, которой он управляет лучше нас. Поэтому придет глубокий сон или нет – это не так важно. Если вы хорошо расслабились, вы в любом случае хорошо отдохнете. Если ночью вы вдруг заметите, что не спите, – не огорчайтесь.

Проблема здесь действительно во внутреннем напряжении. Важно это напряжение снять. Как только вы заметили, что не спите, – тут же отпустите лишние напряжения в теле, примите более удобную и комфортную позу и продолжайте с удовольствием отдыхать – с улыбкой! Постарайтесь исключить дневной сон и утром не залеживаться: как проснулись, сразу же вставайте.

Для глубокого сна и расслабления также обратите внимание на расслабление лопаток. Хорошо перед сном сделать массаж (самомассаж в виде поглаживания) области лопаток и всей воротниковой зоны – шеи и плеч. Важно перед сном расслабить руки, особенно ладони и пальцы. Иногда для этого специально надевают рукавички, они усиливают тепло в ладонях.

Многим удается расслабиться лучше, если перед сном хорошо погреть (попарить) ноги. Бывает, что достаточно просто на ночь надеть носки, и это сразу же дает ощущение расслабления и комфорта. Вскоре приходит спокойный сон, а утром вы почувствуете себя полностью отдохнувшим.

Постарайтесь к вечеру завершить все основные дела. Если это не получается, закончите хотя бы очередной этап. Сделайте все нужные записи, чтобы ночью не держать всю информацию в голове, а утром легко продолжить начатое.

Помогут и упражнения. Попробуйте освоить «позу березки» (стойку на плечах), о которой мы уже рассказывали («Предупреждение» №2, 2007). Постепенно доведите время ее выполнения до 2-3 мин., в перспективе – до 5-10 мин. Стойку хорошо выполнять вечером, за 1-2 часа до отхода ко сну. Находясь в стойке, обратите внимание на расслабление плеч и лопаток.

Попробуйте также освоить простой комплекс из 6 тибетских упражнений «Око возрождения», о котором мы также

несколько раз писали в нашем журнале. Многие читатели упоминают о том, что в результате выполнения этой гимнастики они стали спать крепко, не просыпаясь. Гимнастика обычно выполняется за час до сна или непосредственно перед сном.

Конечно, как и в любом деле, основа успеха – положительный настрой. Даже если поначалу упражнения получаются не совсем идеально, важно верить в свои силы, и результат обязательно будет!

ГРИБОК НА НОГТЯХ ИЗЛЕЧИМ

Я служил в армии, заработал грибок на ногтях. Как бы узнать, чем лучше его лечить, а то на ногти уже страшно смотреть?

Герман Стулов, г. Тула.

Нашему читателю отвечает врач-дерматолог высшей категории Валентин Сергеевич СУХОВ:

– Онихомикоз, или, как говорят в народе, грибки на ногтях, – это источник аллергии, других проблем в организме.

Самый эффективный метод лечения – комбинированный. Сюда входят и системные препараты, которые больной принимает внутрь, и аппаратная чистка – для ускорения процесса, и пластыри, и лаки, которые накладываются на ногти. Онихомикоз лечится практически в 100% случаев.

Но для начала я посоветовал бы вам обратиться в кожно-венерологический диспансер. Там необходимо пройти микологическое обследование, чтобы выявить возбудителя болезни. Для каждого из видов грибов есть свой «ключевой» антимикотический препарат. Если это кандиды, то лучше всего будет работать флюконазол, если трихофитон красный, то лучше работают препараты группы тербинафина и итраконазола.

При приеме системных антимикотиков лечение длится от 3 до 6 месяцев. Чем старше человек, тем дольше ему приходится лечиться. У людей в возрасте до 45-50 лет ногти на ногах отрастают за 3,5-4 месяца, на руках – за 2,5-3 месяца. С

каждым следующим десятком лет добавляйте к лечению еще месяц. То есть, если человеку 80 лет, то у него здоровый ноготь отрастет за 7-8 месяцев.

Многие пугаются, что грибок на ногтях лечится только с помощью удаления ногтей. Сегодня снятие ногтя – это последняя мера, к которой врачи прибегают. И то максимум, что может быть в особо запущенных случаях, – снимают пораженную часть ногтя. Но это абсолютно безболезненно.

Чтобы грибком не заразились члены вашей семьи, необходимо, чтобы у всех были индивидуальные тапочки, обувь, полотенца. Перед принятием ванны или душа каждому члену семьи нужно обязательно вымыть ванну с моющими средствами.

ОПАСНА ЛИ «СТАРЧЕСКАЯ ГРЕЧКА»?

У меня молодая бабушка – ей всего 54 года. И вдруг у нее на коже появилось много коричневых точек. Она сказала, что это «старческая гречка».

Скажите, опасна ли «старческая гречка»? Я очень переживаю за бабушку.

Яна Филиппова, 14 лет, г. Санкт-Петербург.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог Сергей Георгиевич МУХИН:

– Чаще всего пигментные пятна, или, как их называют в народе, «старческая гречка», возникают после лета. Потому что появляются они после длительного пребывания на солнце.

Есть и еще ряд причин для возникновения этих пятен: возраст, тип кожи, генетическая предрасположенность, гормональные изменения, некоторые болезни (например заболевания печени). А интенсивность пятен зависит от возраста человека.

Появление «старческой гречки» зависит от уровня меланина – пигмента коричневого и черного цвета, который определяет окраску кожных покровов, волос, радужной обо-

лочки глаз человека. Меланин, в свою очередь, образуется из бесцветной аминокислоты – тирозина.

Процесс возникновения пятен происходит на границе глубокого и поверхностного слоев кожи. Если тирозин распространен в клеточных тканях равномерно, то на коже под влиянием солнца появляется красивый ровный загар. Если же присутствуют какие-либо патологии, то данная аминокислота распространяется «островками», то есть пигментными пятнами. Меланина в коже скапливается достаточно много к сорока годам.

Как правило, темно-бурые пятна появляются на лице, верхней части груди и тыльной стороне кистей – на тех частях тела, которые больше всего подвержены влиянию солнца.

Кроме этого, пигментация меняется на месте рубцов, шрамов, экзем, вследствие воспалительных процессов на коже или аллергических реакций. В таких случаях кожа становится уязвимой, и под действием солнца без дополнительной защиты на ней появляются темные пятна.

Бороться с пигментными пятнами можно дома с помощью, так сказать, подручных средств. Рекомендуется ежедневно протирать проблемные участки свежевыжатым соком лимона или грейпфрута, наносить на несколько минут маску из мелкорубленой квашеной капусты или обыкновенного огурца, умываться кислым молоком (кстати, кислое молоко оказывает и омолаживающее действие). Для домашних косметических процедур можно использовать эфирные масла лаванды, герани, кипариса, розмарина, шалфея, лимона, апельсина, грейпфрута или кедра. Все они блокируют синтез меланина в коже.

Не стоит забывать и о профилактике. Ежедневное применение увлажняющих кремов и дополнительная защита летом – вот элементарные меры по предотвращению появления пигментных пятен. Хотя совсем прятаться от солнца не нужно, поскольку под действием солнечных лучей в коже вырабатывается витамин D, который нельзя получить каким-либо другим путем.

«Старческую гречку» бояться не надо, она ничем серьезным не страшна.

ПОЧЕМУ ВРАЧ НЕ ВЫДАЛ БОЛЬНИЧНЫЙ?

Вот уже более десяти лет я страдаю гипертонией, дорога в поликлинику давно стала привычным делом. Чтобы не терять время в очереди к участковому терапевту, недавно я решила обратиться по объявлению в частную платную поликлинику. Врач осмотрел меня, назначил лечение, однако больничный лист выписать отказался, несмотря на то, что у меня было очень высокое давление. При этом он ссылался на положение, запрещающее частникам выдавать такие документы. Прав ли был этот врач?

Тамара Михайловна Богатырева, г. Самара.

Нашей читательнице отвечает врач-эксперт Константин Павлович НИКУЛИН:

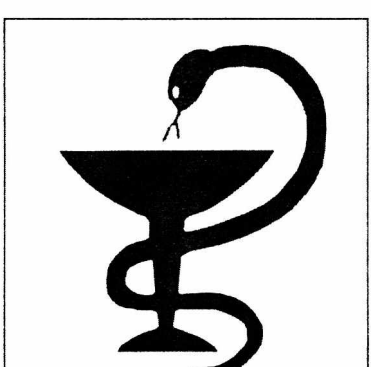
– Больничный лист, или листок нетрудоспособности, оформляется по результатам экспертизы временной нетрудоспособности, которую проводит лечащий врач. Он имеет право единолично выдавать пациенту больничный лист сроком до 30 дней. На больший срок такой медицинский документ выдают только клинико-экспертные врачебные комиссии, назначаемые руководителем медицинского учреждения, в которые входят наиболее опытные и квалифицированные доктора.

Получив больничный лист, не лишним будет самостоятельно проверить правильность указанных паспортных данных, обратив внимание на наличие сведений о диагнозе, которые вносятся только с согласия пациента.

Следует обратить внимание, что выдавать больничные листы могут только лечебно-профилактические учреждения, имеющие соответствующую государственную лицензию, разрешающую медицинскую деятельность. Вероятно, в вашем случае частная поликлиника не имела подобной лицензии.

Александр **НИКОЛАЕВ,**
кандидат медицинских наук

БРЮШНОЙ ТИФ: ВОСПОМИНАНИЕ О БУДУЩЕМ?



Почему-то, когда говорят слово «тиф», то на память приходят годы Гражданской войны, разруха, беженцы, отсутствие нормальной пищи и доброкачественной воды. Действительно, многие годы заболевание брюшным тифом было у нас в диковинку – чаще всего его в качестве «сувенира» привозили люди, побывавшие в неблагополучных по санитарному состоянию южных странах. Но, как оказалось, не покидал брюшной тиф и родные пенаты, свидетельством чему служит и столица, где в последние годы количество случаев заболевания этой опасной инфекцией увеличилось в несколько раз, а в Петербурге и вовсе не так давно произошел вопиющий случай в престижной Военно-космической академии имени А. Ф. Можайского.

ЭПИДЕМИЯ В АКАДЕМИИ

Вспышки брюшного тифа в таких масштабах, что случилась в минувшем году в Питере, не припомнят и видавшие виды военные врачи. Тогда в Военно-космической академии заболело более сотни курсантов первого курса.

Высокие чины в генеральских погонах заговорили чуть ли не о диверсии с применением бактериологического оружия, в случившемся, по их мнению, четко просматривался «злой умысел врагов отечественной обороны». Но работа санитарно-эпидемиологической службы недаром в чем-то схожа с криминалистикой – задача санитарных врачей установить причину и следствие вспышки инфекционного заболевания. Следствие было коротким, а причины инцидента очевидны и банальны. Один из руководителей академии передал тендер на поставку горячей пищи в курсантскую столовую своему знакомому предпринимателю, владельцу фирмы ООО «Бизнес-торг».

Бизнесмен, не слишком озабоченный соблюдением правил санитарной безопасности, поставлял в академию недоб-

рокачественные продукты питания, а при обработке пищи не соблюдались элементарные правила гигиены. Среди 77 сотрудников столовой лишь у семерых имелись настоящие санитарные книжки, а все остальные предъявили поддельные документы.

Военной прокуратурой Ракетных войск стратегического назначения по факту массового заболевания курсантов Военно-космической академии имени Можайского было возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного статьей 236 УК РФ (нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание людей).

Виновные понесли наказание. Однако это обстоятельство не слишком радует как самих заболевших курсантов, так и их родственников: ведь брюшной тиф – заболевание коварное, чреватое серьезными осложнениями, не похожее на безобидный насморк или легкую головную боль.

Впрочем, будем объективны: чтобы заразиться брюшным тифом, совсем не обязательно питаться из солдатского котелка – достаточно лишь приобрести продукты на одном из стихийных рынков, в изобилии встречающихся в Подмосковье.

Так, в Химках брюшным тифом заболело целое семейство. В результате эпидемиологического расследования было установлено, что заболевание напрямую связано с употреблением в пищу продуктов, приобретенных на местном рынке. Рынок был закрыт на карантин, но спустя некоторое время на его прилавках вновь появились продукты довольно сомнительного качества.

В Серпухове у одной из местных жительниц был поставлен диагноз: острая форма брюшного тифа. Брюшной тиф также был обнаружен у супруга заболевшей и ее пятилетнего сына. «Все трое пострадавших сейчас проходят лечение в городской инфекционной больнице Серпухова. Их состояние врачи оценивают как удовлетворительное», – сообщили тогда в подмосковном МЧС.

Главный государственный санитарный врач Москвы Николай Николаевич Филатов утверждает, что подавляю-

щее количество случаев брюшного тифа в Москве – завозные, из стран ближнего и дальнего зарубежья. «В Москве условий для возникновения брюшного тифа нет», – заявил Н.Н. Филатов.

Что ж, будем надеяться, что дело в столице обстоит именно так, но Россия – это не только Москва, а санитарно-эпидемиологические условия в разных регионах страны очень и очень разнятся между собой. Не будем забывать и тот факт, что обычно подъем заболеваемости брюшным тифом начинается с июля, достигая максимума в сентябре-октябре. Так, чтобы обезопасить себя от неприятностей, давайте вспомним, чем так опасен брюшной тиф и какие меры профилактики позволят избежать этой напасти.

ОТ ГИППОКРАТА ДО НИКОЛАЯ II

Со времен Гиппократа и до середины девятнадцатого столетия тифом называли самые разные острые заболевания, протекавшие с лихорадкой, затемнением сознания и бредом. Само слово «тиф» происходит от греческого корня – туман, дым. В народе эти болезни чаще называли горячкой. Обычно тиф носил характер опустошительных эпидемий, сопровождая голод, войны и другие социальные бедствия.

Брюшной тиф многие столетия был одной из наиболее распространенных и тяжелых инфекционных болезней во всех странах мира, особенно в городах в связи с их бурным ростом, скученностью населения и низким санитарно-гигиеническим уровнем. Надо отметить, что брюшной тиф поражал не только обитателей нищих лачуг, но и царских апартаментов. Так, брюшным тифом очень тяжело переболели русские императоры Александр III и Николай II.

Первые описания брюшного тифа как самостоятельного заболевания сделаны в начале девятнадцатого столетия французским медиком Шарлем Луи.

Возбудитель брюшного тифа – разновидность сальмонеллы – был открыт в 1874 году. Под микроскопом хорошо вид-

но, что это подвижная палочка с закругленными краями, имеющая жгутики. Тифозная палочка устойчива во внешней среде, умудряется сохраняться на овощах и фруктах до 10 дней, на мясных продуктах – до восьми недель, а в выгребных ямах – до нескольких месяцев; она хорошо чувствует себя даже подо льдом. Однако кипячение и дезинфицирующие средства быстро уничтожают возбудителя.

Единственные источники распространения инфекции – больной человек и бактерионоситель. Палочки брюшного тифа переносятся непосредственно грязными руками, мухами, сточными водами. Опасны в этом плане инфицированные пищевые продукты, молоко, овощи и фрукты.

Помните: следует быть осторожными при покупке продуктов на стихийных и открытых рынках, а также необходимо тщательно мыть купленные овощи и фрукты. Кроме того, водопроводную воду, предназначенную для питья, необходимо предварительно прокипятить.

Входными воротами инфекции является ротовая полость. Возбудитель брюшного тифа через рот попадает в кишечник, где начинает быстро накапливаться и размножаться в лимфатических узлах. Затем происходит прорыв лимфатического барьера – и палочки проникают в кровь. Бактерии частично погибают, при этом выделяя особое токсическое вещество – эндотоксин, который вызывает отравление всего организма. Палочка разносится по всем органам и тканям. Затем начинает выделяться с током желчи, мочой и калом. В кишечнике на месте внедрения микроорганизмов развивается резкий аллергический воспалительный процесс с некрозом и образованием язв.

Обычно инкубационный период при брюшном тифе продолжается от одной до трех недель. Заразным больной становится с первого дня заболевания и остается опасным для окружающих в течение всей болезни и до четырнадцатого дня нормальной температуры. Передача возбудителя может осуществляется не только через инфицированные продукты, но и контактным путем – через окружающие предметы (судно, белье, посуда), при использовании воды для мытья посуды, овощей, фруктов, а также при купании.

Летом переносчиками инфекции часто становятся мухи, которые на своих лапках разносят возбудителя брюшного тифа, загрязняя продукты, быстро распространяя инфекцию на достаточно большие территории. В нынешних условиях, когда по воздуху летают не только мухи, но и самолеты, инфекция способна быстро передаваться с одного конца света на другой.

Обычно заболевание начинается постепенно. Больные отмечают слабость, быструю утомляемость, умеренную головную боль. Постепенно эти симптомы усиливаются, начинает повышаться температура тела до 39 – 40 °С, исчезает аппетит, нарушается сон (сонливость днем и бессонница ночью). Наблюдается задержка стула, явления метеоризма. К концу первой недели болезни на коже верхних отделов живота и нижних отделов грудной клетки появляется характерная сыпь, представляющая собой небольшие красные пятнышки с четкими краями, диаметром 2 -3 мм, возвышающиеся над уровнем кожи (розеолы). На смену исчезающим розеолам появляются новые.

Отмечается заторможенность больных, бледность лица, замедление пульса и снижение артериального давления. Над легкими выслушиваются рассеянные сухие хрипы – проявление специфического бронхита. Язык сухой, потрескавшийся, покрыт грязно-бурым или коричневым налетом, края и кончик языка свободны от налета, с отпечатками зубов. Наблюдается грубое урчание слепой кишки и болезненность в правой подвздошной области, печень и селезенка при пальпации увеличены. Уменьшается число лейкоцитов в периферической крови, СОЭ повышается до 15-20 мм/ч.

Только к четвертой неделе состояние больных постепенно начинает улучшаться, понижается температура тела, исчезает головная боль, появляется аппетит. Иногда на фоне начинающегося выздоровления состояние больного вновь резко ухудшается. Температура тела повышается до 38 – 40° С, все симптомы брюшного тифа, не успевшие угаснуть, вновь проявляются с еще большей силой.

В результате токсического поражения сосудов и мышц сердца при брюшном тифе серьезно нарушается деятельность

сердечно-сосудистой системы. Типична гипотония, когда резко снижается артериальное давление, подчас приводя больного к потере сознания и коллапсу. Нередко наблюдается нарушение внутрисердечной проводимости, возможно развитие миокардита. Венозные застои способствуют развитию тромбофлебитов всех тазовых органов и нижних конечностей.

Одно из самых грозных осложнений брюшного тифа – перфорация кишечника и кишечные кровотечения, нередко становящиеся причиной гибели больного. При этом осложнении может не быть резких болей в животе и напряжения брюшных мышц, как бывает при прободении язвы желудка или остром аппендиците. Однако болезненные явления быстро нарастают, живот вначале втянут, затем вздут, не прослушивается перистальтика кишечника. В таких ситуациях больному показано срочное хирургическое лечение.

Осложнениями брюшного тифа нередко становятся пневмония, холецистит, пиелит, менингит. Одним словом, брюшной тиф – враг серьезный, и лечить его должны только специалисты своего дела – врачи-инфекционисты.

БЕЗ ДИЕТЫ НЕТ ЛЕЧЕНИЯ

Сегодня брюшной тиф в домашних условиях не лечат. Все больные при подозрении на это инфекционное заболевание должны обязательно госпитализироваться в инфекционный стационар.

В настоящее время прогноз заболевания брюшным тифом существенно изменился по сравнению с временами Гражданской войны. Благодаря современным средствам лечения летальность от брюшного тифа за последние годы снизилась и составляет 0, 1 –0, 3 процента.

Тем не менее при поступлении в клинику больному назначается строгий постельный режим и проводится интенсивная терапия, включающая антибиотики и внутривенные вливания.

В настоящее время для лечения брюшного тифа исполь-

зуют чаще всего левомицетин. Его назначают по 0,5 г шесть раз в сутки за 20-30 минут до еды до третьего дня нормальной температуры. Затем дозу снижают до 0,5 г четыре раза в день на протяжении двух суток, после чего еще около десяти дней больной получает по 0,5 г левомицетина три раза в сутки. При рвоте можно использовать левомицетин в свечах.

При отсутствии эффекта от лечения левомицетином, при различных противопоказаниях к его назначению, а также при непереносимости этого препарата назначают ампициллин внутрь или внутримышечно. Возбудители брюшного тифа чувствительны также к другим антибиотикам: гентамицину, цефалоспоринам, тетрациклинам.

Для устранения интоксикации применяют инфузионную терапию: внутривенно вводят глюкозу, солевые растворы. При тяжелых формах назначают кортикостероидные препараты (преднизолон, гидрокортизон). Во время лихорадочного периода применяют комплекс витаминов (аскорбиновая кислота, витамины B_1, B_2, никотиновая кислота).

Для профилактики рецидивов наиболее эффективным оказалось сочетание антибиотикотерапии с последующим применением вакцины. При использовании вакцины частота рецидивов уменьшается в несколько раз. Вакцину вводят различными способами (подкожно, внутрикожно, путем электрофореза) по определенным схемам.

При кишечном кровотечении больному необходимы абсолютный покой, холод на живот, переливание крови, внутривенное введение кровозамещающих растворов, глюкозы, плазмы, аминокапроновой кислоты.

В острый период заболевания больного не кормят 12 часов. Затем дают кисели, желе, яйцо всмятку в течение 4-5 дней.

Ротовую полость надо полоскать после каждого приема пищи, зубы чистить два раза в день. Кожные покровы протирают чистой теплой водой с последующим вытиранием досуха. Больному разрешается сидеть только на 9-10-й день нормальной температуры, а вставать на 14-15-й день.

Пища больного должна быть легкоусвояемой, богатой витаминами. Рекомендуют выпивать в день не менее 1,5-2 л

жидкости (чай, соки, настои трав, шиповника). Из продуктов питания в рацион обязательно включают сливки, сливочное масло, всевозможные каши, картофельное пюре с протертым мясом, отварную рыбу, яйца всмятку, свежие протертые фрукты.

В течение всего периода постельного режима больные получают стол № 1 по Певзнеру, хлеб заменяется сухарями. Допускается черствый белый хлеб при легком течении болезни. Питание больных должно быть достаточным и максимально щадящим – слизистые супы из круп, паровое суфле из отварного мяса, протертые каши, молочный кисель, сливки, подсушенный белый хлеб.

Питание проводится дробно, не менее шести – восьми раз в день, что предупреждает воздействие излишков желудочного сока на слизистую. Особая роль отводится молочным продуктам, обладающим хорошим противокислотным действием. Если больной плохо переносит свежее молоко (лактозная недостаточность), то его заменяют кефиром. Яйца назначаются только всмятку. На сладкое больным рекомендуют кисели или желе, фрукты даются только тертые или в виде пюре.

Постепенно больного переводят на пятиразовое питание с интервалом между приемом пищи три – четыре часа. Состав диеты расширяется, но сохраняет щадящий характер. При любом из приемов пищи еда не должна быть излишне обильной, горячей и соленой. Исключаются крепкие мясные бульоны, рыбные и грибные наваристые супы, жареное мясо и рыба, сало, соленья, консервы, сдобное тесто, пироги, мороженое, зеленый лук, чеснок, редька, виноградный сок, дыни.

По мере улучшения самочувствия диета расширяется, однако в период ремиссии из рациона по-прежнему исключают пищу, раздражающую слизистую оболочку кишечника (крепкие напитки, специи, маринады).

ЛЕКАРСТВА ИЗ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

Народная медицина издавна пыталась бороться с тифом. Вот несколько рецептов из старинных лечеб-

ников, позволявших, по мнению старых врачей, избежать заражения брюшным тифом.

Корневище аира обыкновенного считается в народной медицине сильным бактерицидным средством. Его использовали при эпидемиях гриппа, холеры, брюшного тифа: корневище жевали в сыром виде как профилактическое средство от заражения.

В старинных русских травниках, лечебниках имеются указания о предохранительном действии чеснока во время эпидемий холеры, гриппа, брюшного тифа.

Современные врачи разделяют мнение своих старинных коллег, что положительно влияют на лечение болезни и благотворно действуют на выздоровление коровье молоко, творог, кефир, отвар шиповника, черной смородины, овощные соки, фрукты, кофе с лимоном или красным венгерским вином, дрожжи с пивом.

В комплексной терапии брюшного тифа можно использовать различные травы. Вот несколько таких рецептов.

• Отвар из корней кровохлебки. Готовят следующим образом: столовая ложка нарезанных корней на стакан кипятка, кипятить 30 минут, остудить, процедить и принимать по столовой ложке 5-6 раз в день.

• Препараты валерианы обладают желчегонным и антибактериальным действием. Целесообразно применение обычных доз настойки валерианы в комплексе для лечения тифозных заболеваний.

• Смородину применяют как средство, тонизирующее сердечно-сосудистую систему, при инфекционных заболеваниях, в особенности с геморрагическими явлениями (склонностью к кровоизлияниям). При гастритах, язве желудка, энтеритах принимают свежий сок из ягод по три рюмки три раза в день или употребляют отвар и кисель из смородины.

• Как общеукрепляющее средство применяют следующий сбор:

родиола розовая (корни) — 4 части,
заманиха высокая (корни) — 4 части,
шиповник коричневый (плоды) — 4 части,

боярышник кроваво-красный (плоды) — 3 части,
крапива двудомная (листья) — 3 части,
зверобой продырявленный (трава) — 2 части.

Для приготовления отвара берут 2 столовые ложки смеси, заливают 200 мл воды, кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1/3 и 1/2 стакана отвара 2-3 раза в день.

• Трава зверобоя оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое действие, способствует быстрой регенерации поврежденных тканей. Принимают настой по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Для устранения лихорадочного состояния следует провести обмывание больного. Вначале обмывают лицо и шею и сейчас же вслед за этим вытирают досуха. Полотенце погружают в таз с водой температурой 27,5°, отжимают настолько, чтобы с него не капала вода. Затем обмывают одну руку, а потом другую, переходя на грудь и живот. Обмывание лучше делать в комнате, имеющей температуру по меньшей мере 19-20°. Для лихорадящих больных бывает приятна даже более низкая температура.

На грудь и живот после вытирания прикладывают мягкое сухое полотенце, поворачивают больного на бок и обмывают спину. Снова меняют воду. Надевают на больного свежую рубашку, покрывают одеялом и приступают к обмыванию ног. Сначала одну ногу обмоют и сейчас же вытрут досуха, затем другую.

При острых лихорадочных заболеваниях эффект от обмывания связан с понижением возбуждения, перераспределением крови от внутренних органов к коже и в особенности освобождением от переполнения кровью сердца, легких, мозга.

И ГРУДИ ВАМ СКАЖУТ СПАСИБО

Естественное украшение женского тела, воспетое многими поэтами, – груди, молочные железы – доставляют радость в равной степени как их обладательницам, так и мужчинам. Но иногда они становятся и источником огорчений для женщины, у которой обнаруживается мастопатия. Это опасное заболевание может даже потребовать вмешательства онколога.

Мастопатия чаще встречается у женщин в возрасте от 30 до 50 лет, но может развиться и у более молодых. При этом заболевании происходит изменение структуры, функций и внешнего вида молочной железы: появляются уплотнения, боли, жжения, выделения из сосков. Нередко мастопатия сопровождается другой патологией: опухолями матки, кистами яичников, нарушением менструального цикла и т.д. Все это относят к факторам риска рака груди.

Различают диффузную и узловую формы мастопатии. При диффузной форме определяются дольчатость, зернистость или тяжистость ткани молочной железы, которые наиболее ярко выражены в предменструальном периоде и сглаживаются с началом менструаций. В дальнейшем при развитии узловой формы определяются одиночные или множественные, обычно безболезненные, очаги уплотнения, которые хорошо прощупываются в вертикальном положении тела, но нечетко выявляются в положении лежа. Кожа над узлами не изменена, подвижна. Окончательный диагноз ставится с помощью маммографии, но зачастую «первым диагностом» является мужчина во время любовных ласк грудей, определяя на ощупь узелки в молочных железах.

Наиболее частой причиной мастопатии является нарушение гормональной регуляции, в частности, нерациональное использование гормональных противозачаточных средств, заболевания щитовидной железы и надпочечников, аборты. Нерегулярная половая жизнь тоже способствует развитию мастопатии. К другим провоцирующим факторам этой патологии относятся постоянные стрессы, проживание в больших городах и неблагоприятной экологической обстановке, резкая смена климата, ослабление иммунной защиты организма, курение и злоупотребление алкоголем, постоянное ношение тесных бюстгальтеров, нарушающих кровообращение в молочных железах.

Для лечения мастопатии используют гормоны, препараты йода, антиоксиданты, экстракты лекарственных растений семейства крестоцветных, а при подозрении на рак – оперативное лечение. Самолечение при мастопатии недопустимо!

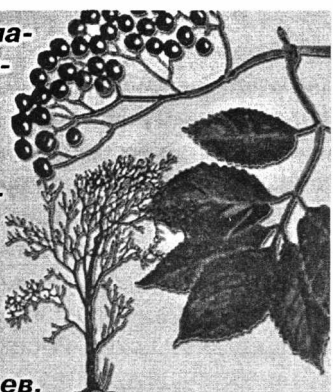
В целях предупреждения развития мастопатии нужно прежде всего соблюдать правила здорового образа жизни и личной гигиены: в пищевом рационе обязательно должны присутствовать в достаточном количестве витамины А, С и другие антиоксиданты (овощи, фрукты), микродозы йода (рыба, морская капуста), а также обычная капуста разных видов, морковь, свекла и другие продукты, повышающие защитные силы организма, следует больше бывать на свежем воздухе, регулярно заниматься физическими упражнениями.

Для профилактики мастопатии необходимо ежедневно омывать молочные железы с мягким мылом и устраивать для них контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду (можно обтирать их попеременно двумя полотенцами, смоченными в горячей и холодной воде). И не оставаться в бюстгальтере более 12 часов в сутки! И тогда груди скажут вам спасибо...

А главное, принимая душ, самостоятельно обследуйте груди – не появились ли в них уплотнения, узлы, неприятные ощущения. При подозрении – немедленно к врачу! Лучше – к маммологу. И пусть ваши опасения не подтвердятся – это лучше, если бы вы обратились к врачу слишком поздно. А чтобы никогда не было поздно – после 30 лет обязательно дважды в год посещайте гинеколога или маммолога: так, на всякий случай...

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

БУЗИНА, ЗЛЫХ ДУХОВ ИЗГОНИ, ЗУБНУЮ БОЛЬ ЗАБЕРИ



Лес всегда принимал нас ласково – протягивал свои еловые лапы-руки, шумел легкими березовыми косами, удивлял могучей красотой дубов. Мы – ребята из детского лагеря – приходили в лес, как на праздник, столько нового там видели и ощущали.

Но всякий раз, когда мы сталкивались в лесу с бузиной – пышное одеяние из листьев, кроваво-красные грозди, как мокрые кудри, – всегда брала оторопь. И кто-нибудь обязательно кричал-предупреждал: «Не рви бузину! Она – ядовитая!».

Таинственная красавица бузина словно ухмылялась в ответ.

Сейчас, по прошествии многих лет, я хочу дать ответ на вопрос: действительно ли надо бояться бузину?

МНОГО ЛИЦ У БУЗИНЫ

Ботаническое название бузины Sambucus nigra L. Ученые считают, что свое имя красавица бузина получила от названия иранского музыкального трехструнного инструмен-

та, который изготовлялся из ее древесины и назывался «самбук».

А в простонародье у бузины было довольно много названий: око дьявола, девичий самбук, трубчатое дерево, сладкая бузина, дерево судьбы, старая леди, бучкан, пищальник, бузинник.

В мире насчитывается около сорока видов бузины. У нас же, в средней полосе России, могут расти три вида: привычная всем красная (ее научное название кистистая, или обыкновенная), травянистая и черная.

Кистистая бузина имеет неприятный запах, который отпугивает мух и других насекомых. Вот почему в деревнях и селах ее традиционно высаживают возле выгребных ям, компостных куч, туалетов. Это растение не любят и мыши.

Интересно необычное свойство ягод кистистой бузины – отмывать грязь с рук. Испачканные после огородной работы руки вначале тщательно натирают размятыми спелыми ягодами, затем ополаскивают чистой водой и только потом моют с мылом. Таким образом, отмываются пятна от травы, одуванчиков и даже черноплодной рябины и других темных ягод.

В некоторых странах Европы из семян кистистой бузины добывают масло, которое используют в технических целях, из плодов получают спирт, а из листьев – зеленую краску. Древесина бузины хорошо полируется и применяется в токарном производстве.

Не переносят кистистую бузину тараканы и мухи, поэтому когда-то в избах расставляли по углам бузиновые веники как первое средство от этих насекомых. И в садах использовали, да и сейчас используют, бузину: на крыжовнике, растущем поблизости от бузины, не бывает гусениц бабочек-огневок.

Еще один интересный факт. Считается, что кистистая бузина – хранительница огня Прометея. Толкователи древнегреческих мифов утверждают, что похищенный у богов огонь Прометей унес с Олимпа в полом стебле бузины.

Травянистая бузина – действительно трава, но высокая, до 1,5 метра. Встречается в диком виде на Украине, Кавказе, в южной части европейской России, Белорус-

сии. Растет на опушках, в оврагах, по берегам рек, каменистым осыпям, как сорняк на полях и огородах. Ее спелые ягоды образуют крупные, темные, почти черные щитки на верхушках побегов и в свежем виде ядовиты, поскольку содержат большое количество синильной кислоты. Во время цветения и плодоношения очень декоративна. Растение отличается сильным неприятным запахом, поэтому используется для отпугивания насекомых и грызунов. Особенно замечательно бузина травянистая отгоняет вредителей черной смородины, причем всех, начиная от почкового клеща и кончая различными бабочками.

Бузина черная – неженка и самая крупная из наших видов бузины. У себя дома, в южной Европе, на Кавказе, но чаще в Крыму она иногда вырастает до 10 м, образует небольшие многоствольные деревца со стволом до 30 см в диаметре.

Черная бузина издавна используется не только как декоративное и лекарственное растение, но и как пищевое. В Англии уже несколько столетий существует общество любителей вина из черной бузины, которое готовят из плодов и цветков. А у нас цветки черной бузины можно купить в любой аптеке в качестве потогонного и мочегонного средства. В Польше, Франции и других странах Европы их даже жарят в жидком тесте, как пончики.

Сырые ягоды черной бузины ядовиты, вызывают тошноту и даже рвоту, поэтому их обязательно нужно сушить или варить. Сушат только в кистях, подвешивая на сквозняке, или в духовке с открытой дверцей и только потом обмолачивают. Для того, чтобы продукты переработки черной бузины были вкусными, обязательно нужно добавить кислоту – кислые плоды и ягоды (яблоки, крыжовник), просто лимонную кислоту.

ТАЙНЫ БУЗИНЫ

И все-таки к бузине у людей очень осторожное отношение. Всегда считалось, что под бузиной и в ее корнях живет

черт. В польском предании говорится о том, что первый бес поселился в огромной яме и посадил сверху бузину, чтобы она охраняла его.

В Западной Украине известны мифологические рассказы о лесных духах, обитающих в зарослях бузины, о превращении упыря в ее куст. Но вместе с тем бузина – обиталище домашних духов, приносящих хозяевам добро.

Отношение к бузине как к неприкасаемому и опасному растению отразилось в запрете выкапывать (выкорчевывать) это растение. Нарушение этого табу могло привести к смерти человека, несчастьям и различным болезням, а также к падежу скота. В случае необходимости для выкорчевывания бузины специально нанимали калек или душевнобольных.

В Украине из бузины запрещали делать детские игрушки, иначе у детей болела бы голова. Чтобы не разболелись зубы, украинцы и поляки не сжигали бузину.

В народной медицине западных славян и украинцев при лечении чахотки, лихорадки, зубной боли и других болезней символически «переносили» эти болезни на бузину. Под нею закапывали волосы занедужившего человека, выливали под нее воду, в которой купали больного ребенка, надеясь, что болезнь заберет дух, живущий под бузиной.

У чехов и словаков девушки обращались к бузине во время гаданий о замужестве. На святки девушка шла к кусту, трясла его и говорила: «Трясу, трясу бузину, отзовись, пес, с той стороны, где живет мой милый», и слушала, где залают собаки.

Ветки бузины считались универсальным оберегом. Ими украшали дома, хозяйственные постройки, заборы, ворота для защиты людей и хозяйства от ведьм в канун Юрьева дня и дня Ивана Купалы.

БУЗИНОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Бузина обладает множеством полезных веществ. Чай из бузины применяют как потогонное, жаропонижающее, мяг-

ко отхаркивающее, успокаивающее, иммуностимулирующее, мочегонное и вяжущее средство при простудных заболеваниях, хронических бронхитах, бронхоэктазах, подагре, ишиасе, ревматизме, почечнокаменной болезни, пневмонии, гриппе и ангине. Иногда цветки используют и для ингаляторов.

Настой из цветков применяют при полоскании рта и горла, когда воспаляется носоглотка, а также при ларингитах и ангине.

Препараты из цветков бузины используют при некоторых функциональных нарушениях печени, а также как мочегонное средство при болезнях почек, чаще всего при наличии отеков. Хорошие результаты дает применение цветков бузины при лечении миозитов, цистита, полиартрита, невралгии и болезней суставов, если использовать растение в виде припарок.

Кроме внутреннего употребления бузина также популярна и при различных ожогах, ранах, фурункулах. Обычно делают примочки или влажные повязки.

Выводит бузина шлаки и жидкости из организма, эффективно снижает вес человека.

Кисель из ягод можно принимать как довольно сильное слабительное.

Ветки бузины – прекрасный фильтр. Через них пропускают, а потом пьют обычную воду.

Но с бузиной нужно быть очень аккуратным с дозировкой – ведь в ягодах содержится большое количество кислот, которые отнюдь не безобидны и могут принести ущерб вашему здоровью, если принимать растение в неправильных, слишком больших дозах.

При таких заболеваниях, как ангина, кашель, при воспалительных процессах в полости рта помогает следующий отвар. 1 столовую ложку цветков бузины на 250 мл воды варят 5 минут, после остывания содержимое процеживают. Применяют в чуть теплом состоянии.

Хорош и настой, когда берут 2 чайные ложки сухих цветков бузины, добавляют в 250 мл кипятка и настаивают 10-15 минут. Принимают тоже в теплом состоянии по 100 мл 2 раза

в день (пить необходимо медленно, небольшими глотками, с достаточными по времени перерывами).

При простудных заболеваниях возьмите 1 столовую ложку сухих цветков бузины, заварите 1 стаканом кипятка, затем дайте настояться 20 минут, процедите. Настой принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Если принимать это средство вместе с медом, то действовать оно будет гораздо лучше.

При трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле возьмите и смешайте 1 чайную ложку цветков бузины, 1 чайную ложку семян пажитника сенного, 1 чайную ложку плодов фенхеля, 2 чайные ложки липового цвета, 2 чайные ложки травы фиалки трехцветной. Столовую ложку измельченных трав необходимо положить в стакан с холодной водой и настоять в течение 2 часов. Варить нужно всего несколько минут и после остывания процедить. Отвар желательно пить теплым в несколько приемов за один день.

Напиток долгожителей. 1 столовую ложку сухих плодов бузины опускают в 0,5 л кипяченой воды, настаивают, добавляют 2 столовые ложки майского меда. Принимать напиток следует теплым.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕРИТ В МАГИЧЕСКИЕ СИЛЫ

Бузина довольно часто использовалась как оберег, дающий очень сильную энергетическую защиту от злых сил.

Ветками бузины охраняли роженицу и ее новорожденного. Некоторые мыли отваром из бузины то место, где лежал покойный.

Оберег из бузины делали так: брали из середины кроны бузины небольшую веточку размером в несколько сантиметров и носили ее при себе в правом нагрудном кармане – она защищала от различных злых духов и просто злых сил.

Делали также и другой оберег: брали небольшой белый полотняный мешочек и клали туда 12 ягод бузины. Если такой мешочек завязать и повесить на шею, то оберег будет продолжать отпугивать от вас различных привидений, духов, прочую нечисть и нежить и будет держать в безопасности. А

вот на ночь необходимо мешочек снять и положить под подушку.

Если у вас болят зубы, возьмите веточку бузины и скажите: «Бузина, злых духов изгони, зубную боль забери». После этого надо пожевать веточку (есть не надо!) не меньше 1 минуты и выбросить за забор.

ПОВЕРЬЯ И СУЕВЕРИЯ, СВЯЗАННЫЕ С БУЗИНОЙ

Если в домашнем очаге жечь бузину, в дом скоро придет смерть.

Если посадить бузину во дворе дома, то этот дом будет процветать.

Если разложить веточки бузины по дому (в каждом помещении по веточке), то это защитит дом от воров.

Если мужчине в карман брюк положить три ягоды бузины, это оградит его от супружеской измены.

Если мальчика бить бузинной палкой, то он перестанет расти.

Если собрать листья бузины в последний день апреля и прикладывать их к ранам, раны не будут воспаляться.

Чтобы свести бородавку, потрите ее зеленой веткой бузины и закопайте эту ветку. Она сгниет – бородавка сойдет.

Ирина АНДРИАНОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

В травматологическом отделении беседуют больные в гипсе.

– Где это вы так сильно пострадали?

– Да врезался в гараж.

– Автомобиль, наверное, вообще в лепешку?

– Нет, я возвращался домой пешком.

* * *

– Доктор помогите, я так замотался, что никого не узнаю.

– Я не доктор.

НЕ ОТДАВАЙТЕ СВОЙ ПОЗВОНОЧНИК В РУКИ ШАРЛАТАНАМ

Ломота в спине, боль в пояснице, прострел в руку, онемевшие ноги, головная боль, головокружения, "мушки" перед глазами... Вы испытывали нечто подобное? Скорей всего, у вас неблагополучно с позвоночником, и стоит немедля обратиться к мануальному терапевту.

В его облике угадываешь одновременно и силу, и мягкость. Таким, наверное, и должен быть врач, исцеляющий больных с помощью манипуляций, воздействий рук (по-латыни "manus" – рука). Всего лишь два десятилетия назад такой врачебной специальности у нас не существовало. И вот известное еще с античных времен и нашей старины глубокой лечебное "костоправство" возродилось в современном обличье, пошло в рост, дает живые побеги...

Я беседую с человеком, который на своих крепких плечах привнес это направление в российскую медицину и не только утвердил, но и решительно поставил его "впереди планеты всей". О сравнительно новой для нас области медицины и деле его рук рассказывает главный врач Центра мануальной терапии Минздрава РФ, профессор, доктор медицинских наук, заслуженный врач России Анатолий Болеславович СИТЕЛЬ.

– Допустим, что к вам на прием пришел не журналист, а пациент с жалобой на боли в спине. С чего бы мы начали наше общение?

— С обследования. Прежде всего, конечно, надо позвоночник посмотреть. Потом, с учетом возраста, необходимо сосуды проверить, сонную, позвоночную артерии, сосуды нижних конечностей. Вдобавок надо простату посмотреть, щитовидку, почки. Анализ крови сделать. А потом уже решать, как быть. Потому что из 100 больных, что приходят в наш центр с направляющим диагнозом "боли в спине", 24 — не наши пациенты. Да, боли в спине они испытывают, но имеют эти боли вторичный характер, вызваны не патологией позвоночника, а другими заболеваниями. Во многих подобных случаях мануальную терапию применять нельзя, порой это смерти подобно. Но сейчас столько развелось мнимых мануальных терапевтов, которые за немалые деньги берутся исцелять больных без каких-либо обследований и анализов. Бойтесь таких. Это опасно для жизни.

— Но допустим опять же, что меня здесь обследовали, обнаружили остеохондроз. Что дальше?

— Что такое остеохондроз? Это трещина межпозвоночного диска. Дискогенная болезнь — так еще ее называют — развивается после 30 лет у всех людей, а у некоторых и вовсе с детского возраста. Коварство остеохондроза в том, что на него человечество просто запрограммировано: этой болезнью нам суждено расплачиваться за вертикальный способ передвижения. Надо разобраться, что именно боли у вас вызывает. Но прежде поговорим о том, какие функции выполняет позвоночник в организме человека. Как скрипач-любитель, сравню наш становой хребет с первой скрипкой оркестра, которая задает тон всему ансамблю. Если скрипка настроена хорошо, то и весь оркестр звучит слаженно.

Позвоночник является основой человеческого скелета и несет на себе тяжесть головы, туловища, верхних и нижних конечностей. К позвоночнику прикреплены мощные тяжи-связки из соединительной ткани и огромное количество больших и малых мускулов, предназначенных для прямохождения и удержания тела человека в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов — на своих пространственных местах. Внутренние органы человека располагаются вдоль позвоночного столба и поддерживаются связками и

мышцами, противодействующими силе тяжести. Но главное, наш позвоночник вместе с нервно-мышечной системой и системой кровообращения – это единая целостная биологическая система. Она выполняет роль регулятора функций внутренних органов и периферических нервов человеческого организма, мгновенно реагируя на любую болезнь человека. Если позвоночник поражается неправильной осанкой, искривлением или другими болезнями, то деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полного выполнения своих функций. 30 – 40 процентов людей с жалобами на боли в сердце – наши потенциальные пациенты. Кардиологи либо признают их здоровыми, либо пользуют таблетками, а улучшения нет. Потому что в их организме фальшивит именно первая скрипка. Подобное бывает и при головных болях, капризах печени.

– Приходилось читать и слышать, что определенные участки нашего позвоночного столба регулируют и как бы курируют сопредельные с ними области организма. Скажем, шейные позвонки "отвечают" за деятельность сосудов и органов головы, в том числе мозга, у грудного отдела свои "подопечные", и так далее. Так ли это?

– Да, это так. Самые важные отделы мозга – стволовые структуры, где расположены важнейшие центры жизнеобеспечения, питаются кровью через позвоночные артерии, которые проходят в поперечных отростках шейных позвонков. Любое изменение, дегенеративные процессы, шипы, грыжи – все это влияет на кровоток в отделах мозга. В итоге стрессы, депрессии, головокружения, головная боль... А при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении нарушение кровотока может привести к катастрофе. Почему нередки случаи, когда люди получают инсульты, инфаркты или умирают во сне в 4 – 5 часов утра? Потому что человек лег на живот, а голову повернул или руку заложил за голову таким образом, что произошло сдавливание сосудов в шейных позвонках, уменьшился кровоток. Давление скакануло, а у него половина артерий мозгом не снабжается.

Что еще? По грудному отделу позвоночника проходит

симпатический ствол, толстый такой, который снабжает нервной энергией все органы и ткани. Если, скажем, сегодня перерезать здесь нерв, то завтра этой мышцы не будет. Образуется впадина. Тот привычный нам облик человека и животных, к которому мы привыкли, поддерживается постоянной нервной импульсацией, которая идет от этого ствола.

К 60 – 70 годам у многих людей позвоночный ствол как бы "усыхает", становится короче на 6 – 15 сантиметров. Некоторые люди к старости сгибаются – в медицине называют это "позой Вольтера". Одна из основных гипотез старения связана именно с этим "усыханием". Гистологи доказали, что количество нервных волокон, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность внутренних органов и тканей благодаря постоянной электрической стимуляции со стороны боковых отделов спинного мозга, на протяжении жизни уменьшается на 60000 единиц. Многие ученые полагают, что уменьшение количества нервных волокон связано с их сдавливанием и гибелью при "усыхании" позвоночника. Количество электрических импульсов, идущих к органам и тканям, уменьшается, замедляются процессы обмена – и человек стареет.

– Трудно поверить, что на столь сложные процессы, протекающие в позвоночнике, да и в организме человека в целом, можно влиять простым прикосновением рук...

– Постараюсь убедить вас и всех читателей журнала, что влиять можно. И весьма эффективно. Что такое мануальная терапия? Это лечебное воздействие специальными приемами на позвоночник с целью устранения дисгармонии и нарушений. Лечение осуществляется целенаправленными движениями в пределах нормальной физиологической функции того или иного сустава человеческого организма. Если в пределах нормальной физиологической функции голова человека поворачивается в сторону на 90 градусов, то больше ее повернуть нельзя. Оси направления движений в суставах позвоночника гораздо сложнее. И каждый квалифицированный мануальный терапевт, досконально изучивший анатомию и физиологию опорно-двигательной системы, знает все опасные и безопасные направления движений в человечес-

ких суставах. По сути мануальная терапия сродни лечебной гимнастике: и там, и здесь терапия проводится целенаправленным лечебным движением. В лечебной гимнастике движения активны, их выполняет сам больной, а в мануальной терапии целенаправленные движения пассивны, их проводит врач. И это поистине филигранная работа.

Какими могут быть результаты воздействия? Когда посредством лечебных движений мы раздвигаем промежуточки между позвонками, то улучшается работа мышц, тканей, внутренних органов. Это побочный, можно сказать, омолаживающий эффект. Кроме того, мы лечим еще целую систему заболеваний, которые с функциями позвоночника связаны.

Например, снимаем сосудистую недостаточность в шейном отделе. Раньше ее лечили, выписывая больному различные медикаменты. И безуспешно. Ведь причина сдавливания сосудов чисто механическая. Если ее не устранить, вылечить больного невозможно.

То же касается межпозвонковых грыж, когда эластическая прослойка между позвонками – межпозвонковый диск – разрушается на 2/3 и возникают значительные грыжевые выпячивания, сдавливается нерв или сосуд, что вызывает у больных нестерпимые боли. Раньше таких пациентов только оперировали. В связи с повышенной трудностью оперативного доступа и минимальным пространством для маневра эти операции необычайно тяжелы и сложны. Однако эффективность их невелика. Как показывают исследования, в 72,9 процента случаев болевой синдром после операции не устраняется, 40 процентов прооперированных больных становятся инвалидами второй группы.

Нами разработан и запатентован консервативный способ лечения этих заболеваний в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника, основанный на принципе природной саморегуляции. Наш организм – очень мудрая саморегулирующаяся система, которая сама борется с недугами. Не надо только ей мешать. А помогать – пожалуйста. Вот мы и помогаем, создавая такие условия, при которых в течение времени диск полностью разрушается, заменяясь сначала

хрящом, а затем соединительной тканью, два позвонка срастаются, а вышележащие отделы берут на себя функции движения. И человек снова может ходить, бегать, прыгать. Лечение, конечно, достаточно длительное и сложное, на него уходит от 2 до 3 лет, если речь идет об одной межпозвонковой грыже, и от 5 до 8 лет, если их несколько. Однако, как говорится, овчинка выделки стоит.

За 10 лет работы нашего центра разработано и внедрено уже 15 подобных изобретений. В итоге 90 процентов больных возвращаем к нормальной жизни. За прошедшие годы в буквальном смысле поставили на ноги более 60000 тяжело больных людей.

– Что может вызвать те или иные заболевания позвоночника?

– Это могут быть генетические нарушения, передаваемые многим людям по наследству от родителей – они уже рождаются с каким-либо недоразвитием в строении позвоночника и его двигательных сегментов. Кроме того, травматические повреждения позвоночника многие получают в момент появления на свет, даже в том случае, если роды были вполне физиологичными. Прохождение по родовым путям, сильное сжатие, возможные ошибки акушерки – все это "откладывается" на костной системе и спустя некоторое время проявляется. По нашим наблюдениям, лишь 10 процентов новорожденных начинают жизнь с нормальной спиной. У многих детей наблюдается небольшая разница в длине ног, что с годами влечет за собой перекос тазовых костей и мышц, а в итоге – болезнь позвоночника. Поэтому родители должны обращать внимание на любые асимметрии в строении тела малыша, и чем раньше они приведут ребенка на прием к мануальному терапевту, тем легче исправить нарушения, ведущие к болезни. А вообще это нужно успеть сделать до 19 – 20 лет, когда происходит окостенение скелета.

На состояние нашего опорного стержня влияет также патология внутренних органов – болезни сердца, печени, почек, желчного пузыря, гинекологические заболевания. И это неудивительно – все в нашем организме взаимосвязано, и

потому любое неблагополучие на одном участке рано или поздно "аукнется" на другом.

Наконец, преждевременному старению опоры нашего тела весьма способствует гиподинамия, в том числе многочасовое сидение за компьютером, да еще за не приспособленным для работы с ним столом. Ну и, конечно, немало бед доставляют травмы и микротравмы, получаемые при неправильных физических нагрузках.

– Раз уж речь зашла о детях, хотел бы поделиться личным наблюдением. Внуку моему 8 лет, и он, делая уроки, никак не желает сидеть прямо, все как-то изогнувшись. Родители постоянно делают ему замечания, опасаясь, что он искривит себе позвоночник. Правы ли они?

– Нет, не правы. Родители принимают следствие за причину. Природа мудра. Если в позвоночнике нарушения, то он стремится занять компенсаторное положение. Вот и внук ваш инстинктивно следует этому зову. Дискомфорт в позвоночнике заставляет ребенка искать удобную позу, вертеться и даже горбиться, чтобы "разгрузить" позвоночник, распрямляя дугу сколиоза (искривления), который, по-видимому, у него уже есть.

– Чем объяснить то странное обстоятельство, что мануальная терапия стала развиваться в нашей стране лишь в последнюю четверть века, а в Советском Союзе этого направления медицины попросту не существовало. Был какой-то запрет?

– Запрет? Нет. Не было традиций, школы, специалистов. А начало было положено все же еще при советской власти. Когда в 1966 году я оканчивал Ставропольский мединститут – о иной стезе не помышлял, поскольку родители были врачами, – то, конечно, о мануальной терапии не имел никакого понятия. Окончил ординатуру по неврологии, аспирантуру по нейрофизиологии, защитил кандидатскую. Стал сначала сосудистым неврологом, постепенно увлекся рефлексотерапией. Возможно, продолжал бы совершенствоваться в этом направлении, но меня заинтересовали публикации в медицинских журналах о неизвестном нам методе. В то время – в конце семидесятых – Минздрав СССР официально поставил задачу изучить его. Из всех соцстран лучше всего он был

развит в Чехословакии. Я тогда работал на кафедре рефлексотерапии Центрального института усовершенствования врачей, которой руководил профессор В.С. Гойденко. Вот и наладили мы с чехословаками обмен опытом: мы учили их иглотерапии, они нас – лечебному "рукоприкладству".

В 1988 году на базе московской городской больницы №15 я организовал специализированное отделение, которое преобразовалось в Московский центр мануальной терапии. Три года спустя мы получили в свое распоряжение это бывшее здание детсада. Теперь здесь Центр мануальной терапии Минздрава РФ. Это государственное учреждение, которое обслуживает больных бесплатно. Принимаем до 600 пациентов в день. Сегодня на нашей базе работает кафедра неврологии и нейрохирургии Российского государственного медицинского университета во главе с замечательным ученым, академиком РАМН Е. И. Гусевым. Там есть курс мануальной терапии, который я веду.

Человек, будь он хоть семи пядей во лбу, не может объять необъятное. И потому на определенном этапе развития биологии и медицины дробление врачебных специальностей было оправданным и закономерным. Но забыли о специализации по ключевому органу – позвоночнику, которым занимались в пределах своих интересов разные врачи – неврологи, нейрофизиологи, ортопеды, травматологи, терапевты. Родившаяся на стыке этих направлений мануальная терапия собрала накопленные современной наукой знания в единый кулак, систематизировала их, развивается дальше. Нам удалось сформировать представление о позвоночнике как едином органе. В нашем Центре работают терапевты, которые одновременно занимаются научной деятельностью, защищают кандидатские и докторские диссертации. Все – мои ученики.

– Но это в столице. А какова ситуация в других городах?

– Мощные центры и специалисты появились в Санкт-Петербурге, Казани, Новокузнецке, Ставрополе, Владивостоке, Уфе. Но этого, конечно, недостаточно. Больных у нас значительно больше, чем возможностей помочь им. Однако отметим, что мануальная терапия у нас продвигается вперед

большими шагами. Россия, последней в мире начавшая развивать это направление, за короткий срок вышла на первое место, опередив в том числе и США. Так считаю не только я, но и все мировое сообщество мануальных терапевтов.

– Какие качества необходимы мануальному терапевту? Наверное, прежде всего нужна сила в руках?

– Совсем необязательно. У нас ведь и женщины работают. Главное – умение, техника выполнения приемов. Мануальным терапевтом может стать не каждый врач – даже при всем желании. Нужны особая чувствительность пальцев и как минимум клиническое мышление. Выпускник медвуза должен получить специальность, окончить ординатуру, то есть проучиться два года, поработать ортопедом-травматологом или неврологом. И только потом мы берем его на первичную специализацию.

– Однако, если верить рекламе, мануальных терапевтов у нас в столице хоть пруд пруди. И все чудеса исцеления сулят...

– В больное место метите... Популярность мануальной терапии идет по нарастающей, и этот отрадный факт, как ни прискорбно, используют шарлатаны. Лечить тяжелые недуги берутся массажисты, а в одной из частных столичных клиник больных пользовал, как выяснилось, бывший сантехник. К нам нередко приходят пациенты, побывавшие в нечистоплотных руках. Они заплатили немалые деньги, а взамен получили лишь осложнения. Как отличить серьезного мануального терапевта от самозванца? Если врач, к которому вы обратились, предлагает начать курс лечения с основательного обследования, то доверять ему, безусловно, можно.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

* * *

Несколько советов Анатолия Сителя нашим читателям.

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ. Прямо, не наклоняя голову и не сгибая туловища, прочно опираясь спиной в месте изгиба на спинку стула. Локти на плоскости стола. Стопы упираются в пол. Старайтесь избегать мягких кресел. Каждые 45 минут рекомендую вставать из-за рабочего стола ком-

пьютера, поднять плечи вверх на 20 – 30 секунд, встряхнуться и 3 – 6 раз повторить эти движения.

НА ЧЕМ СЛЕДУЕТ СПАТЬ. Спать следует на полужесткой постели: внизу – твердая основа, мягкая часть – высотой не менее 15 – 18 сантиметров (2 – 3 матраса). Если боль в позвоночнике отдает в ногу, нужно, лежа на спине, подложить под коленку валик из полотенца. Иногда помогает поза на боку, положите одну ногу на другую, а руку – под голову. Проснувшись утром, не спешите покидать постель, полежав в ней еще 10 – 15 минут, в течение которых полезно несколько раз потянуться, подняв руки вверх и вытянув стопы. Спать рекомендуется 9 – 11 часов, за 8 часов не расслабляются мышцы. Вставайте с постели, сперва повернувшись на бок и подтянув ноги, опустите их на пол, одновременно опираясь локтем на постель.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ. Всегда избегайте резких рывков с одновременным поворотом туловища и шеи (прижимаются сосуды). Поднимая тяжелые предметы, сгибайте не спину, а ноги. Любые тяжести поднимайте с пола, опустившись на корточки либо на колено. Все работы на огороде выполняйте на корточках, стоя на колене или сидя на низкой скамеечке. Вытирая пыль под мебелью, также встаньте на колено.

Тяжелую ношу распределите на обе руки, особенно если впереди неблизкий путь. Всегда лучше использовать тележку вместо увесистых сумок.

О ХОДЬБЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ И ЕЗДЕ В ТРАНСПОРТЕ. Спускаясь по лестнице, выдвигаемую вперед ногу необходимо ставить на носок, но ни в коем случае не на пятку. При подъеме по лестнице не следует перескакивать через несколько ступенек. Находясь в общественном транспорте, важно найти точку опоры на одну ногу для амортизации, удерживаться за стойку автобуса желательно не одной, а двумя руками на уровне грудного отдела позвоночника.

РЕБЯТА И ЗВЕРЯТА

Хорошо, когда дети жалеют животных, готовы спасать их, кормить... Но родители все время волнуются, как бы их сыновья и дочки не подхватили от птиц и зверушек какую-нибудь болезнь.

СИНДРОМ ГОРОДСКОГО РЕБЕНКА

Мой сын, как, наверное, любой городской ребенок, на даче прямо-таки набрасывается на все живое – бегающее, летающее, ползающее. Когда он был маленьким, ловил стрекоз и бабочек. Мы сажали их в банку, наполненную листочками и цветами, и через стекло разглядывали и считали их лапки, усики, крылья... Сын не боялся брать в руки ящериц, лягушек, червяков. Он поражался моей неприязни к мышам и спокойно отнимал их у соседской кошки. А уж скольких котят он принес за все дачные сезоны! Мне каждый раз стоило больших трудов уговорить сынишку вернуть котенка туда, где он его подобрал, пока я не поняла, что проще завести своего кота и таким образом тему блохастых найденышей закрыть раз и навсегда.

В одно лето у нас под террасой поселился еж. Мы его кормили, разглядывали, трогали... А как-то на стене дома увидели бельчонка. Как ни странно, он позволил себя снять (для этой операции я надела кожаную перчатку), разглядеть и засунуть в птичью клетку. В тот же день мы отдали бельчонка соседям, которые на своем участке подобрали двух его братьев. Видно, что-то случилось с мамой-белкой.

Но каждый раз, когда ребенок приносил в дом какую-нибудь живность или кормил в парке синиц и белок с руки, я испытывала противоречивые чувства. С одной стороны, ра-

довалась, что мальчик проявляет сострадание к попавшим в беду животным, с другой – боялась, как бы от этих котят-ежат-синиц-белок он не подцепил какую-нибудь заразу. Явно требовался совет специалиста. И я решила поговорить с ветеринаром, эпидемиологом и врачом-дерматологом.

ВЕТЕРИНАРНЫЙ ЛИКБЕЗ

Итак, дачные гости – зверята. Как с ними себя вести? Какого подвоха ждать? Оказывается, не все они достойны радушного приема.

Ежи

Признаки нездоровья:

– глаза воспалены;

– не сворачивается в клубок, когда его пытаются потрогать (этот признак верен для ежей средней полосы и северных районов, в южных регионах и здоровые ежи не сворачиваются).

Меры предосторожности:

– ежа с нездоровыми глазами лучше не трогать;

– после общения со зверьком обязательно помыть руки с мылом.

Но, по мнению ветеринарных врачей, подхватить какую-нибудь болезнь от ежа, заглянувшего на ваш дачный участок, маловероятно. Рассматривайте его, не бойтесь.

Правила общения:

Не думайте, раз еж не убегает, значит, он болен, еж очень надеется на свою защиту – иголки. Угостите его молоком. Еж – наш друг, он питается мышами и защищает наши дачи от нашествия грызунов.

Белки

Признаки нездоровья:

– больных бельчат среди подобранных москвичами ветеринары не видели, хотя брали у зверьков анализы и на бактериальные, и на вирусные, и на грибковые инфекции. Бельчонок оказывается рядом с людьми в результате какой-либо драмы.

Белки, которые в городских парках едят у людей с руки, тем более здоровы. Больные особи не будут проявлять такой активности.

Меры предосторожности:

– покормив зверька, обязательно помойте руки с мылом.

Правила общения:

Маленький бельчонок обычно спокойно дает взять себя в руки, не кусается. Попробуйте его напоить коровьим или козьим молоком, можно дать смесь для младенцев. Сделайте ему из коробки домик, на дно положите вату, бумажные салфетки, а лучше – сено или мох. Если вы месяц-два продержите зверька в неволе, не выпускайте его сразу в лес – погибнет. Перед началом самостоятельной жизни ему надо пройти реабилитацию. Реабилитационный центр для диких животных в Москве есть в Лосиноостровском заказнике. Где такой центр расположен в вашем городе, можно узнать у ветеринаров.

Мыши и полевки

Признаки нездоровья:

– зверек взъерошен;

– вялый;

– глаза, обычно круглые, сейчас сощурены.

Вот от рыжих лесных полевок как раз можно подхватить неприятные болезни, например, такое вирусное заболевание, как геморрагическую лихорадку с почечным синдромом. Эта инфекция распространена среди грызунов Башкирии, Удмуртии, Кировской области. Известны случаи заражения людей в Тульской, Калужской, Ярославской, Рязанской областях... Зараженные грызуны чаще встречаются во второй половине лета, хотя внешне от здоровых они могут не отличаться. У человека лихорадка протекает тяжело, поражает почки, мелкие кровеносные сосуды, начинается с высокой температуры, головной боли, нарушения сна...

От полевок можно заразиться и туляримией – тяжелой инфекционной болезнью.

Меры предосторожности:

– конечно, вероятность заполучить такие болезни очень мала.

Так же маловероятно, что ваш ребенок ухитрится поймать мышонка. Разве только совсем маленького, молочного, из разоренного гнезда. И все-таки внушайте ему заранее, что мышей брать в руки нельзя. Придумайте для маленьких детей понятную отговорку, например, что мышка-мама не пус-

тит в норку мышонка, который пахнет человеком. Они же не хотят оставить мышонка бездомным?

Синицы и голуби

Синицы, которых вы кормите в парках с руки, – здоровые. А вот голуби – птицы, давно живущие в городах рядом с человеком, иногда бывают больными и могут передавать свои болезни людям. Отнюдь не птичий грипп, а орнитоз, например. У людей эта инфекция вызывает высокую температуру, головную боль, воспаление легких. Число зараженных орнитозом голубей не такое большое, в Москве – примерно 15% от всех больных птиц. Но все же.

Признаки нездоровья:

– птица взъерошена;

– отказывается от корма;

– из глаз и носовых отверстий идут выделения.

Меры предосторожности:

– голубей лучше не трогать и с рук не кормить;

– после того, как кормили синиц с руки, трогали кормушки, обязательно вымойте руки с мылом.

Бездомные щенки

Признаки нездоровья:

– неопрятный вид;

– очень светлые, анемичные слизистые глаз и пасти – показатель того, что животное заражено гельминтами;

– воспаленный язык, обильная слюна, светобоязнь, неадекватное поведение, которое может выражаться как в агрессивности, так и в чрезмерной ласковости – все это признаки бешенства.

Можно от больного щенка заразиться и лептоспирозом – острой инфекционной болезнью, которая поражает мелкие кровеносные сосуды, печень, почки...

Меры предосторожности:

– дети редко приносят бездомных щенков с улицы, побаиваются их, все-таки щенки могут и укусить. Тем не менее надо малышам постоянно напоминать, что от чужих собак лучше держаться подальше, особенно, если собаки странно себя ведут.

Бездомные котята

Признаки нездоровья:

– неопрятная свалявшаяся шерсть;

– воспаленные слезящиеся глаза;

– анемичная, очень светлая слизистая пасти.

Из всех уличных животных, с которыми ребенок может общаться на даче, больше всего неприятностей надо ждать от котят.

Очень часто они награждают детей микроспорией, или, попросту, стригущим лишаем. Это грибковое заболевание может поразить и кожу, и волосы. На коже возникает очаг покраснения, окруженный валиком, на голове – очаги воспаления с обломанными волосами. Лечится болезнь несколько недель, а то и месяцев, голову приходится обривать наголо. Причем случаи заражения детей от кошек – отнюдь не редки, по осени кабинеты дерматологов переполнены пациентами, подхватившими стригущий лишай.

От больной кошки можно заразиться токсоплазмозом – паразитарной болезнью, которая поражает печень, селезенку, лимфатические узлы, можно и бешенством, но вероятность такого заражения, конечно, очень мала. И почти нереально в наших широтах получить болезнь кошачьей царапины. Инфекция, вызывающая эту болезнь, распространена в районах Средиземноморья. Зато банальный гельминтоз – очень легко.

Меры предосторожности:

– запущенного, неопрятного котенка лучше не гладить и на руки не брать. Убедите ребенка, что тот ждет свою маму, и так же не хочет, чтобы его сейчас забрали чужие люди, как и сам ваш малыш не хотел бы, чтобы его увели чужие тети. В данном случае ложь будет во благо;

– если котенка дети все-таки притащили в дом и вы согласны его оставить, сразу же вымойте найденыша в зоо- или хотя бы в детском шампуне. А затем как следует помойте руки, живот, ноги ребенка – все те части тела, к которым он прижимал это блохастое сокровище. Измерьте животному температуру, у кошек она в норме – 38,6 – 38,9 градуса. Купите в зоомагазине препарат от гельминтов и, прогнав глистов, отвезите котенка к ветеринару, надо сделать прививку от лишая и бешенства.

Марина КИРИНА.

КАЖДОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ

В прошлом номере врач-лаборант Гульнара Мидхатовна МАНЯК рассказала о том, как пациент должен подготовиться к сдаче анализа крови. Сегодня она продолжает знакомить читателей с другими лабораторными исследованиями.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ

Общий анализ мочи – исследование, позволяющее провести первичную оценку состояния почек и мочевыводящих путей. Специальной подготовки этот метод не требует: вы можете позавтракать и выпить кофе, но лучше не злоупотреблять сладостями.

Для этого анализа необходима первая утренняя концентрированная порция мочи – то, что «выработали» ваши почки за ночь. Поэтому желательно, чтобы предыдущее мочеиспускание было не позже чем в 2 часа ночи.

В идеале мочу собирают в середине мочеиспускания. То есть первые несколько миллилитров мочи сливают в унитаз. После этого под струю мочи подставляют чистую сухую посуду.

Перед сбором мочи (для любого исследования) необходимо провести тщательный туалет наружных половых органов. Женщине – чистым ватным тампоном с теплой водой промыть влагалище и губы движением спереди и вниз, затем промыть теплой водой и высушить салфеткой. Мужчине – произвести туалет наружного отверстия мочеиспускательного

канала теплой водой с мылом. Затем промыть теплой водой и высушить салфеткой.

Перед тем, как собрать мочу, необходимо приготовить посуду, тщательно вымыв ее кипяченой водой, а затем насухо вытерев. Баночку с мочой следует доставить в лабораторию сразу после сбора. Из-за продолжительного хранения мочи результат исследования может поменяться коренным образом. Не нужно ставить мочу в холодильник, тем более замораживать ее. Выпадающие в осадок соли «перемороженной мочи» могут быть расценены как проявление почечной патологии.

Показатели

Цвет и прозрачность мочи. В норме моча прозрачная. Ее цвет – от соломенно-желтого до янтарно-желтого зависит от концентрации. Бурый, красный, коричневатый цвет или мутная моча с хлопьями – это тревожный сигнал, который может свидетельствовать о воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Хотя изменение цвета мочи может зависеть и от вашего питания. Если накануне вы ели чернику, свеклу, ревень, то моча могла окраситься из-за этого в красно-коричневый цвет. Такая же окраска мочи появляется при лечении рифампицином, фенолфталеином. Коричнево-черный цвет возникает при приеме метронидазола.

Удельный вес или плотность мочи. Зависит от концентрации растворенных в моче веществ: мочевой кислоты, мочевины, креатинина, солей и сахара. В норме этот показатель составляет 1018-1025. Удельный вес снижается при болезнях почек, а также при употреблении большого количества жидкости, несахарном диабете. Увеличивается при сахарном диабете, поносе и рвоте.

Реакция мочи (pH). В норме pH составляет 4,5-8,0. При употреблении богатой белком пищи реакция мочи кислая. Нейтральная или щелочная реакция наблюдаются при инфекциях мочевыводящих путей. А также если в вашем рационе преобладают овощи и фрукты.

Глюкоза. В норме отсутствует. Появление ее в моче свидетельствует о сахарном диабете.

Белок. В норме выявляться не должен. Хотя допускается

содержание белка до 0,036 г/л. Все, что выше этого показателя, может указывать на неполадки в почках. Но бить тревогу сразу же не стоит. Белок в моче бывает найден, когда у человека повышается температура.

Эпителий. Норма – 1-2 в поле зрения. Появляется при воспалении мочевыводящих путей.

Цилиндры. Норма – 0-1 в поле зрения.

Лейкоциты. Норма – 0-6 в поле зрения. Высокое количество лейкоцитов (более 20) говорит о воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Эритроциты. Норма – 0-2 в поле зрения. Если они обнаруживаются, то это может говорить о травмах и воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Слизь. Очень мало или совсем отсутствует.

Соли. Единичные кристаллы.

Бактерии и грибки. В норме не встречаются.

ДРУГИЕ АНАЛИЗЫ МОЧИ

Есть и другие виды исследований мочи, которые назначаются врачом, если общий анализ мочи недостаточно информативен. Для каждого из них правила сбора мочи совершенно разные.

ПО МЕТОДУ НЕЧИПОРЕНКО

Анализ мочи по методу Нечипоренко – это исследование, позволяющее проводить оценку состояния почек и мочевыводящих путей. Обычно его проводят для более подробного выявления нарушений, обнаруженных в общем анализе мочи. Нередко это исследование используется для контроля за эффективностью лечения, поэтому за время болезни оно может выполняться несколько раз.

Моча собирается сразу после сна. Сбор мочи проводят по методу «трехстаканной» пробы: сначала нужно помочиться в первый стакан, затем продолжить мочеиспускание во второй и закончить в третий. Преобладающей по объему должна быть вторая порция. Ее следует доставить в лабораторию сразу

(допускается хранение мочи в холодильнике, но не более 1,5 часов).

В лаборатории определяется точное количество лейкоцитов, эритроцитов и цилиндров в 1 мл мочи. В результатах нормального анализа количество лейкоцитов не должно превышать 4000, эритроцитов – 2000, цилиндров – 2000 в 1 мл.

НА САХАР

Моча собирается в течение суток, но в одну, общую емкость – в 3-литровую банку. Утром, сразу после сна необходимо опорожнить мочевой пузырь (эта порция выливается). Далее в течение всего дня, ночи и утром следующего дня мочу собирают в банку. Хранить ее лучше всего в холодильнике при температуре от 4 до 8 градусов тепла. При комнатной температуре уровень глюкозы может снизиться. Все количество собранной мочи приносить в лабораторию не нужно. После окончания сбора нужно хотя бы приблизительно определить объем мочи и указать его в направлении. После этого необходимо мочу перемешать и отлить для предстоящего исследования 70-100 мл в чистую баночку и доставить в лабораторию.

ПО МЕТОДУ ЗИМНИЦКОГО

Мочу для такого обследования собирают в течение суток. С вечера приготовьте восемь баночек. На восьми листочках укажите время: 6 – 9 часов, 9 – 12 и т.д. с интервалом в 3 часа. Каждое мочеиспускание должно быть произведено в баночку, соответствующую определенному интервалу времени. Мочу до исследования рекомендуется хранить при комнатной температуре. Утром отнесите баночки (в том числе и незаполненные) в лабораторию.

На посев

Моча собирается так же, как по методу Нечипоренко, – из «середины» струи. Отличие лишь в том, что для этого исследования необходима стерильная пробирка (ее предварительно получают в лаборатории), и мочи для исследования

нужно всего 3-10 мл. Главное – плотнее закрыть пробирку стерильной пробкой и как можно скорее отнести ее в лабораторию.

КОПРОГРАММА

Сделать вывод о ферментативной активности поджелудочной железы помогает особый анализ – копрограмма. При этом исследовании кала определяется степень переваренности пищевых веществ, и таким образом врач судит о работе поджелудочной железы.

Для проведения копрограммы специальной подготовки не требуется. Следует только знать, что это исследование не рекомендуется проводить после клизм, свечей, приема слабительных и препаратов железа.

Показатели

Мышечные волокна. Отсутствуют. Определяются при нарушениях функции желудка и поджелудочной железы, когда выделяется недостаточное количество соляной кислоты и ферментов, переваривающих белки.

Нейтральный жир и жирные кислоты. Отсутствуют. Выявляются при нарушении функции тонкой кишки вследствие недостаточной выработки ферментов, переваривающих жиры (сливочное и растительное масло, сметана).

Крахмал. Отсутствует. Появляется у больных с нарушенной функцией поджелудочной железы из-за отсутствия фермента, переваривающего крахмал (хлеб и хлебобулочные изделия, картофель, овощи, фрукты).

Слизь. Отсутствует. Ее избыток может говорить о воспалении кишечника.

АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ

Цель — выявить наличие кровоточивости слизистой пищевода, желудка и кишечника. Например, при язве желудка или 12-перстной кишки в просвет желудка или кишки может выделяться небольшое количество крови, невидимое глазу. За два-три дня (а если есть запор, то за четыре дня) до

сдачи анализа не рекомендуется чистить зубы. Вместо чистки следует снимать зубной налет марлевой салфеткой и тщательно полоскать рот. Необходимо исключить из рациона мясо, рыбу, яйца, а также помидоры, зеленые части растительной пищи, отменить прием препаратов железа (если они были назначены). Эти меры нужны, чтобы предупредить ложноположительные результаты пробы.

Бактериологическое исследование кала

При подозрениях на кишечную инфекцию назначается посев кала на микрофлору. По возможности сбор материала должен осуществляться до назначения антибиотиков. Если это невозможно, то не ранее чем через 12 часов после отмены препарата. Кал для исследования собирается в стерильный флакон стерильной ложкой (их предварительно получают в лаборатории). Кал забирается из разных участков испражнений в количестве 1-2 ложек. Если в испражнениях есть гной, слизь, хлопья, то их обязательно забирают для анализа. Флакон плотно закрывается пробкой. Материал доставляют в лабораторию в течение 3 часов с момента сбора. В течение указанного времени кал желательно хранить в прохладном месте. Для этого можно обложить флакон заранее приготовленными кубиками льда.

Показатели

Патогенные микробы семейства кишечных – нет.

Общее количество кишечной палочки – 10^7-10^8.

Кишечная палочка со слабовыраженными ферментативными свойствами – до 10 %.

Лактозонегативные энтеробактерии – до 5 %.

Гемолитический стафилококк – нет.

Гемолизирующая кишечная палочка–нет.

Энтерококк– 10^6-10^7.

Бифидобактерии – 10^8 и выше.

Микробы рода протея – 0-10^4.

Дрожжеподобные грибы – 0-10^4.

АНАЛИЗ МОКРОТЫ

Если есть подозрение на пневмонию, то появляется необ-

ходимость в исследовании мокроты. Для общего анализа мокроту собирают в чистую баночку. Для бактериологического исследования мокроты необходима стерильная посуда (ее выдают в лаборатории). Последнее исследование позволяет определить, какими микробами вызвано легочное заболевание. Собирают мокроту во время утреннего откашливания. В собранном материале не должно быть слюны. Перед откашливанием необходимо почистить зубы и прополоскать рот кипяченой водой. Это нужно, чтобы в мокроту не попадали частички пищи, микроорганизмы и клетки слизистой ротовой полости. Если мокроты мало, то можно выпить горячий чай. Для анализа достаточно сделать 2-3 плевка в баночку. Если мокрота отходит с трудом, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Этот прием облегчит отхождение мокроты из бронхов.

МОКРОТА

Мокрота образуется при патологии бронхов и альвеол. По цвету мокроты обычно определяют ее характер. Слизистая мокрота – бесцветная. Зеленоватый или желто-зеленый цвет говорит о наличии в ней гноя. Это характерно для бронхита, пневмонии, нагноительных заболеваний легких. Очень тревожный признак – наличие крови в мокроте. Он заставляет предполагать такие серьезные болезни, как туберкулез, некоторые пороки сердца. Это сигнал к серьезному обследованию.

В заключение хочу сказать, что, получив результаты исследования, не спешите самостоятельно делать выводы. Правильную расшифровку анализов может дать только врач.

Записала Наталья РАКОВА.

КОРОТКАЯ ЖИЗНЬ ВОЛОС

Когда мы думаем о волосах, то в первую очередь представляем себе голову, прическу, во многом, если не в основном, определяющую облик человека, его имидж. А утрата волос на голове – разве это не трагедия для женщины? Не дай Бог! К счастью, согласно статистике, волосы на голове теряют в большинстве своем мужчины. Почти в тысячу раз чаще, чем женщины!

ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ

Да, не удивляйтесь, волос – это действительно живой организм. Со своим рождением, жизнью и неизбежной кончиной. Волосяной покров появляется у всех нас еще в утробе матери, покрывая тельце пушком. После рождения он сменяется вторичным волосяным покровом. По всему телу, кроме ладоней, подошв, красной каймы губ и, простите, самых интимных частей.

Таким образом, наши волосы рождаются вместе с нами, а вот жизнь у них намного короче нашей. "Долгожители" – это волосы на голове, живущие до 1,5-3 лет у мужчин и 2-7 лет у женщин. На бровях же, ресницах и в подмышечных впадинах их жизнь длится не более 3,5-4 месяцев. Обычный дневной прирост волос составляет 0,3-0,6 миллиметра. И рост у них тоже разный: от нескольких миллиметров до 1,5 метра и более. Длинные живут на голове, бороде, усах, подмышечных впадинах и лобке (если, конечно, мы их не укорачиваем). Щетинистые – на ресницах, бровях, в отверстиях носо-

вой полости, а самые маленькие – пушковые – на остальных участках кожного покрова.

Толщина волос колеблется от 0,2 до 0,7 мм. Естественно, что у женщин волосы тоньше и нежнее, чем у мужчин. Зато у мужчин волосы, как правило, прочнее, выдерживая в среднем нагрузку в 150-180 граммов, в то время как у женщин это 100-130 граммов.

Анатомия волос проста: они имеют стержень, выступающий над поверхностью кожи, и корень – волосяную луковицу, располагающуюся в тканой сумке (фолликуле), куда открывается сальная железа и присоединена мышца, поднимающая волос. Когда она сокращается, волос "встает дыбом", а сдавливаемая сальная железа выделяет свой секрет, обеспечивающий эластичность волоса. Каждая луковица имеет свой индивидуальный кровеносный капилляр.

Цветовой оттенок натуральных волос, к сожалению, от нас не зависит и определяется их генами а реализуется различными пигментами. В химический же состав волос входит более 40 веществ!

ПРИЧИНЫ ОБЛЫСЕНИЯ

Средняя "смертность" волос в норме очень невелика, составляя по всему телу всего 50-120 выпадений в день, причем, больше всего осенью. Повышение этого числа может быть весьма значительным, зависит как от нас, так и от всевозможных внешних негативных факторов.

Кто больше всего теряет волос? Женщины, которые делают эпиляцию, применяют химические и термические укладки, недоброкачественные шампуни, осветлители и синтетические краски для волос. Женщины и мужчины, которые не ухаживают за своими волосами, не берегут их в неблагоприятные сезоны от перегрева, переохлаждения, переувлажнения и т. д.

Иногда невольной причиной облысения у женщин могут быть тяжелые роды, сильные нервные потрясения, физические травмы, систематическое применение противозачаточ-

ных, контрацептивных средств, нарушения питания (голодание), авитаминозы.

И, конечно, есть еще старческое облысение. Оно сопровождается поседением и является естественным физиологическим процессом. Наблюдается преимущественно у мужчин.

Причинами облысения могут быть также инфекционные заболевания, интоксикации и осложнения, вызываемые ими ...

ДИАГНОСТИКА

Облысение – это отсутствие или значительное изреживание волос на голове и других участках кожного покрова.

Первые признаки облысения (или изреживания волосяного покрова) появляются как бы внезапно, в виде образования плешинок в 1-2-рублевую монету. Затем этот участок или участки начинают расти, сливаться между собой.

Такое состояние может носить универсальный характер (полное отсутствие волос по всей коже), тотальный (полное отсутствие волос на голове), очаговый (отсутствие волос на ограниченном участке) и диффузный (при резком поредении волос).

Медицина различает несколько клинических форм:

• *врожденная алопеция;*

• *симптоматическая алопеция* – как осложнение при тифе, сифилисе, ветряной оспе, ряде других тяжелых заболеваний, радиоактивном облучении;

• *себорейная алопеция* – при заболевании себореей;

• *гнездная алопеция* – вследствие серьезных нервных и иммунных нарушений;

• *андрогенетическая алопеция* – вследствие нарушения гормонального обмена. Проявляется у мужчин в виде залысин и плешин, а у женщин – в виде резкого поредения волос в лобно-височной и теменно-затылочной областях;

• *рубцовая алопеция* – собирательный термин, используемый при деструкции фолликула и рубцовых изменениях кожи, возникающих из-за дефектов развития, наследственных расстройств, травмирующих воздействий, новообразований, дерматозов.

Все случаи возникновения алопеции связаны с резким ухудшением поступления питания с кровью в волосяные фолликулы, их инфекционным заражением или механическим повреждением.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

Врожденная алопеция, связанная с генетическими дефектами, в настоящее время стабильному лечению не поддается.

Стимулировать рост волос с использованием глюкокортикоидных гормонов, компламина, витаминов, раздражающих массажных средств и физиотерапии иногда удается, но, как показывает практика, лишь временно.

То же самое, в основном, относится и к старческому облысению, специфического лечения для которого пока не найдено, а процесс, естественно, необратим. Хотя, как показывает все более широкая практика, возможна пересадка волос на залысины с донорских зон и для относительно пожилых людей. Если, конечно, есть еще донорская зона. Но в этом случае все зависит от мастерства хирурга.

Андрогенетическая алопеция лечится, хотя это и сопряжено с определенными трудностями. Себорейная, симптоматическая алопеции лечатся, но успех зависит от степени развития и глубины вызвавшего облысение основного заболевания. Гнездная алопеция, если не носит тотальный характер, вылечивается, а в ряде случаев возможно и спонтанное выздоровление.

Для лечения плешивости применяются седативные препараты, адаптогены, ангиопротекторы, кортикостероидные мази, препараты мышьяка, раздражающие спиртовые втирания, криомассаж, высококалорийное питание, поливитамины, метионин. И, конечно, общеукрепляющая терапия, особенно при послеинфекционной алопеции.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Облысение иногда успешно лечится методами народной медицины. В своей основе – общедоступными природными средствами.

Среди известных рекомендаций – высококалорийная пища, растения с высоким содержанием витаминов А, С, Е, группы В, желатин, солнечные ванны для поврежденных участков, серное грязелечение, сероводородные ополаскивания головы, втирание репейного масла, спиртовых настоек стручкового перца, препараты лука, чеснока, травяные мази.

Древнекитайская медицина применяла лечение... собственной мочой лысеющего. Для этого в течение дня проводится 1-3-разовое втирание утренней мочи в кожу головы, но не менее одного раза – вечером, перед сном. Интересно, что этот метод уринотерапии нашел свое место в современной медицине Китая, Японии, США, Кореи. Естественно, предполагается, что моча не содержит патологической микрофлоры и различных токсинов.

На Руси одним из методов усиления роста волос и устранения проплешин было втирание меда в кожу головы на 30-90 минут с последующим смывом теплой дождевой водой. Вся процедура сопровождалась обильным чаепитием с медом. Другими способами стимуляции роста волос на проплешинах было втирание в кожу керосина, настойки плодов стручкового перца, отваров и настоев корней аира болотного и многих других трав и растений...

Эффективны такие рецепты:

• возьмите 150-200 граммов говяжьего костного мозга, прокипятите в 300-400 миллилитрах воды до почти полного ее выкипания. Процедите. В образовавшуюся жидкость добавьте чайную ложку медицинского спирта и хорошо перемешайте. Вымойте голову с дегтярным мылом, сильно отмассажировав, смажьте гвоздичным маслом. Затем мозговое вещество вотрите в течение пяти минут в кожу. После этого полотенце, намоченное в горячей воде и выжатое, поместите на голову. Полотенце по мере остывания меняйте 5-6 раз. Обвяжите голову на всю ночь фланелью. Утром голову намажьте оливковым маслом и интенсивно отмассажируйте;

• взбитое яйцо смешайте с 1 ч. ложкой меда и 2 ч. ложками оливкового (подсолнечного) масла. Хорошо втирайте в кожу головы. Через 15-20 минут смывайте теплой водой с небольшим количеством мыла.

Эти процедуры вызывают интенсивный рост волос, оздоровляют кожу головы, укрепляют корни волос и улучшают их красоту.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Человечество накопило громадный опыт ухода за волосами, нашло множество рецептур в этой области.

Для предотвращения неинфекционных видов облысения:

• листья мать-и-мачехи, корень аира и листья крапивы смешайте в равных пропорциях. Шесть ст. ложек смеси прокипятите 10 минут в 1 л воды, настаивайте 1 час и процедите, мойте голову 3 раза в неделю;

• 2 части корня аира, 2 части корня лопуха большого, по 1 части цветов календулы и шишек хмеля смешайте, заварите 1 л кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Настоем смачивайте голову на ночь;

• листья мать-и-мачехи и листья крапивы смешайте в равных частях. Крепким отваром мойте голову 2 раза в неделю;

• кору дуба, кору вербы и траву тимьяна смешайте в равных пропорциях. Четыре ст. ложки смеси прокипятите 15 минут в плотно закрытой посуде в 1 л воды, остудите и процедите. Отвар втирайте в голову ежедневно перед сном;

• корень лопуха большого. Приготовьте настойку измельченных корней в 40 %-м спирте в соотношении 1:10, настояв не менее 48 часов. Смазывайте настойкой волосы на ночь;

• листья крапивы, листья вереска, корень лопуха большого и шишки хмеля смешайте в равных пропорциях. Семь ст. ложек смеси отварите 10 минут в 1 л воды. Ополаскивайте волосы 3 раза в неделю.

При себорее (помимо медикаментозного лечения):

• спиртовая настойка цветов календулы (15-40 %-я). Смешайте в соотношении 10:1 при жирной коже и 1:1 – при сухой с касторовым маслом. Смесь втирайте в кожу головы. После втирания голову на 2 часа обмотайте теплым полотенцем, затем вымойте теплой водой.

При перхоти:

• кору вербы и корень лопуха большого смешайте в рав-

ных частях. Четыре ст. ложки смеси прокипятите 15 минут в 1 л воды под крышкой, остудите и процедите. Мойте голову 2-3 раза в неделю;

• шелуха репчатого лука (25 г), гвоздика (5 зерен). Измельченную шелуху и зерна гвоздики 14 дней настаивайте в 200 мл 70 %-го спирта в закрытой посуде. Отфильтрованный раствор добавляйте в воду при ополаскивании волос;

• небольшую головку лука натрите на терке, кашицу заверните в марлю в виде тампона и массируйте ею кожу головы. Через 2-4 часа вымойте и ополосните волосы. Перхоть пропадает через несколько сеансов. Одновременно улучшаются рост здоровье и цвет волос.

При зуде кожи головы:

• траву тимьяна, кору вербы и кору дуба смешайте в равных частях. Четыре ст. ложки проварите 20 минут в 1 л воды, процедите. Мойте голову 2-3 раза в неделю;

• траву черноголовки в количестве 3 ст. ложек прокипятите 10 минут в 1 л воды, настаивайте 4 часа, процедите. Мойте голову 2-3 раза в неделю.

Для укрепления слабых и ломких волос:

• шишки хмеля, шишки ольхи и листья крапивы смешайте в количестве по 1 ст. ложке каждого компонента. Смесь 15 минут прокипятите в 1 л воды, остудите и отфильтруйте. Используйте для полоскания волос 3 раза в неделю;

• корень лопуха большого, листья крапивы двудомной, листья мать-и-мачехи и шишки хмеля смешайте в равных частях (примерно по 25 г). Смесь 15 минут кипятите в 1 л воды, остудите и процедите. Отваром мойте волосы 3 раза в неделю;

• ягоды облепихи систематически употребляйте в пищу (или пейте отвар). Отваром же из молодых веток облепихи 2 раза в неделю мойте голову, а после мытья втирайте в кожу головы облепиховое масло. Метод оказывает комплексное действие, уменьшая выпадение волос и укрепляя их.

Для жирных волос:

• кора дуба, лук репчатый — в равных частях. Четыре ст. ложки измельченной коры дуба 15 минут отварите в 1 л воды, добавьте туда измельченный лук, проварите еще 5 минут, ос-

тудите и профильтруйте. Отвар используйте для ополаскивания волос;

• луковый сок смешайте с коньяком и отваром корней репейника в соотношении 4:1:6. Состав втирайте в кожу головы. Хорошо предотвращает выпадение волос.

Для ускорения восстановления и роста волос после болезни:

• растение костяники (60-100 г) отварите в 1 л воды в течение 15-20 минут, остудите, процедите. Отваром мойте голову. Помогает также избавиться от перхоти;

• листья крапивы – 100 г залейте 1/2 л воды и 1/2 л яблочного уксуса, кипятите 30 минут, отожмите и процедите. Отваром мойте голову 1 раз в неделю. Улучшает также внешний вид волос;

• взбитое яйцо смешайте с 2 ст. ложками бренди. Втирайте в кожу головы и через 10-15 минут смывайте теплой водой;

• к яйцу, взбитому с небольшим количеством воды, добавьте щепотку буры. Смесь используйте при мытье головы;

• листья крапивы – одну ст. ложку заварите стаканом кипятка, настаивайте 1,5-2 часа и процедите. Мойте голову 1 раз в неделю в течение 1,5-2 месяцев.

Для красоты волос, восставливаемых после болезни:

светлые

• цветы ромашки лекарственной и цветы розмарина смешайте в равных пропорциях. Две ст. ложки смеси залейте 3/4 стакана 40 %-го спирта, настаивайте в закрытой посуде и в темном месте 2 недели, процедите. Два раза в неделю протирайте голову мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке;

темные

• горсть шишек хмеля и горсть цветов татарника залейте 1 литром кипятка и прокипятите на медленном огне 20 минут, остудите и процедите. Отваром ополаскивайте волосы после мытья;

любые

• листья подорожника, цветы ромашки лекарственной, листья шалфея, траву душицы и листья крапивы смешайте в равных частях. Ст. ложку смеси залейте стаканом крутого

кипятка, настаивайте 1 час, процедите, добавьте ломоть мякоти черного хлеба, размешайте до кашицеобразного состояния. Теплую массу втирайте в кожу головы, завяжите платком или пленкой и выдержите 2 часа. Смойте волосы теплой водой без мыла и высушите на воздухе.

* * *

Медицинская статистика отмечает существенный рост (по некоторым зарубежным данным – пятикратный) облысения людей за последнее столетие. Возможно, как считают некоторые специалисты, XXI век станет веком тотального облысения мужчин, а все большее число женщин будет прибегать к помощи париков. Ученые объясняют такую картину резким изменением условий жизни на планете – неблагоприятной экологией, химизацией всех областей жизни, продуктов питания, постоянными стрессами современного человека. Другими словами, облысение – это «продукт» развития общества. Будет ли человек будущих столетий полностью безволосым? К сожалению, нам это не дано узнать. Но сейчас каждый из нас должен стремиться замедлить процесс облысения, любя и оберегая свои волосы.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Психотерапевт встречает коллегу:

– Все, с этого дня бросаю к черту профессию.

– Почему?

– Вчера после работы захожу в кабинет, а там клиент. Посмотрел я на него и понял, что у парня серьезные проблемы. Поговорил с ним, помог по-новому посмотреть на ситуацию. Только заканчиваю консультацию – в кабинет заходит дежурный и спрашивает, с кем я разговариваю и почему уселся перед зеркалом.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

НАЙДЕН ГЕН СТАРЕНИЯ

Старение обусловлено не одним, а многими сложными процессами, протекающими в организме. Поэтому найти один-единственный ген, от которого зависит старение, вряд ли удастся — скорее это будет несколько генов. Американский научный журнал "Science" сообщает, что первый ген старения недавно обнаружен группой японских и американских исследователей из Стэнфордского университета в США.

Специалисты изучали больных с признаками преждевременного старения — синдромом Вернера. Вообще этот недуг довольно редкий, он поражает четырех человек из 100 тысяч. Страдающие синдромом Вернера уже в тридцать пять — сорок лет выглядят как восьмидесятилетние, их организм изнашивается в два раза быстрее, чем у других людей. Исследование ДНК больных с синдромом Вернера показало, что "виноват" ген, расположенный на девятой хромосоме. Именно мутация в этом гене привела к нарушению каких-то важных процессов в организме и ускорению старения. Внутри гена, ответственного за синдром Вернера, были обнаружены участки ДНК, которые играют особую роль, связанную с регуляторными функциями генов. Они чаще, чем другие фрагменты ДНК, подвергаются опасным мутациям, что сказывается на всем процессе старения организма.

СДАЧИ НЕ НАДО!

Группа американских психиатров провела исследования навязчивых состояний психики с помощью позитронно-эмиссионной томографии. Исследовались как больные, так и здоровые люди, у которых нарочно вызывали симптомы, похожие на навязчивое состояние. Например, их просили представить себе, что их детей похитили. Оказалось, что навязчивые состояния и связанные с ними отрицательные эмоции видны на картине мозга, высвечиваемой позитронами.

Так, среди испытуемых был пациент, «зациклившийся» на пересчитывании сдачи. Этот человек, выйдя из магазина, начинал перепроверять чеки и сдачу, возвращался обратно, скандалил, обвинял кассира, что тот обманул его. Исследователи убедили пациента представить себе, что он только что купил в магазине пакет кукурузных хлопьев, и затем протягивали ему сдачу. Как только он по обыкновению принимался пересчитывать деньги, ученые начинали следить за изображениями на экране.

В результате выявились ярко выраженные различия между здоровыми людьми, охваченными беспокойством по какому-либо поводу, и лицами, страдающими навязчивыми состояниями.

Оказалось, что у больных два участка проявляют повышенную активность: участок префронтальной коры, части мозга, ответственной за такие сложные функции, как способность к оценкам, эмоциям, планированию, и более примитивное "хвостатое ядро" – расположенное в глубине мозга образование размером с орех.

При навязчивых состояниях этот участок префронтальной зоны постоянно «включен» и посылает тревожные сигналы: что-то не в порядке. Эти импульсы идут в хвостатое ядро, которое действует как диспетчер. Оно может послать эти сигналы обратно в префронтальную кору, может направить их в другие участки мозга, ведающие движением. Через эту связь хвостатое ядро может способствовать закреплению установившихся, постоянно повторяемых действий, например, вечного мытья рук или пересчитывания монет.

Американские психиатры предполагают, что при навязчивых состояниях гиперактивное хвостатое ядро напоминает постоянно распахнутые ворота: вместо того чтобы перехватывать часть импульсов, оно пропускает их. В результате больной постоянно воспринимает назойливые сигналы о том, что что-то не в порядке, побуждающие его совершать неадекватные поступки.

КОГДА РЕШАЕТЕ КРОССВОРД – НЕ КУРИТЕ!

Хотя курильщики часто заявляют, что сигарета помогает им сконцентрироваться, употребление табака на протяжении нескольких лет может иметь обратный эффект, снижая скорость и точность мышления человека и понижая уровень интеллекта. Так утверждают ученые Мичиганского университета (США), которые провели обследования 172 мужчин.

К аналогичным результатам пришли ученые в Великобритании. Лоренс Уолли из университета Абердина и его коллеги из университета Эдинбурга исследовали, как изменяются умственные способности курильщиков на протяжении достаточно длительного промежутка времени. В эксперименте участвовали 465 человек. Впервые этих людей протестировали еще в 1947 году, и вот спустя более полувека ученые подвели итоги.

Результаты курильщиков в пяти тестах на умственные способности были намного хуже, чем у тех людей, которые раньше никогда не курили или бросили курить. Заядлые курильщики намного чаще оказывались неспособными решать задачи и кроссворды, которые не вызывали никаких затруднений у сторонников здорового образа жизни.

Возможно, причина этого заключается в том, что курение создает нехватку кислорода для жизненно важных органов человека, включая мозг, считает профессор Лоренс Уолли. К тому же, заметил ученый, на завершающем этапе эксперимента любителей табака оказалась меньше, чем тех, кто не проявлял склонности к никотину. Этот факт объясняется достаточно просто: продолжительность жизни курильщика в среднем на десять лет короче, чем у некурящего.

НЕ ПУДРИ МОЗГИ... НЕ ПУДРИ МОЗГИ...

Мощные стимуляторы, улучшающие память, остроту интеллекта и другие параметры умственной деятельности, будут разработаны в ближайшие 20 лет, утверждают некоторые западные ученые. По их мнению, новое поколение препаратов, стимулирующих мозговую деятельность, своего рода косметика для мозга, могут стать такими же привычными, как утренняя чашка кофе. У них не будет значительных побочных эффектов, и их можно будет использовать не только в медицинских целях, но и, например, для того, чтобы лучше сдать экзамен, принять более обдуманное решение на работе или избежать плохих воспоминаний.

«В скором времени будут созданы стимуляторы мозговой деятельности для людей, испытывающих потребность в обострении внимания, укреплении памяти или поддержании бодрствующего состояния, а также для того, чтобы помочь людям забыть о чем-то, сделать их сон более глубоким и менее импульсивным», – говорится в отчете Института прогнозов правительственного центра науки и технологий США.

Профессор Тревор Роббинс, один из ведущих авторов отчета, обнаружил, что некоторые препараты, применяемые для лечения различных заболеваний, к тому же обладают способностью повышать мозговую активность.

Так, риталин, который дают детям с нарушениями внимания, принимают некоторые студенты перед тяжелыми экзаменами. Модафинил, препарат, разработанный для лечения нарколепсии, усиливает концентрацию внимания у здоровых людей, помогая им более эффективно принимать решения.

«Происходит следующее: эти лекарства делают вас менее импульсивным, вы больше внимания уделяете той или иной проблеме, так что у вас может уйти на ее решение больше времени, зато оно будет правильным, – говорит Т. Роббинс. – Если мы будем жить в обществе, принимающем стимуляторы мозговой деятельности, "косметика для ума" может стать общепринятым явлением и поднять ожидания, связанные с поведением и успехами групп и отдельных людей, на новый уровень».

МЫШИ УЖЕ НЕ БОЯТСЯ КОШЕК

Ученые выяснили, что если у смирной мышки отключить определенный ген, то она превращается в «сорвиголову». Они полагают, что их исследование в один прекрасный день поможет людям, испытывающим различные страхи, депрессии, чувство тревоги.

«Мыши, у которых нет активного гена для выработки белка стамина, не только отличаются большей смелостью, но и медленнее осваивают реакции страха, связанные с болевыми раздражителями», – утверждает генетик Глеб Шумяцкий, сотрудник университета Рутгерса в Нью-Джерси (США).

В ходе экспериментов мыши, не имеющие стамина, свободно выходили в центр открытой коробки, в то время как нормальный мышиный инстинкт – двигаться вдоль стен коробки, чтобы избежать потенциальных хищников.

Чтобы проверить формирование рефлекса, мышей подвергали воздействию громкого звука, вслед за чем они получали электрический разряд из-под пола. Через день таких «тренировок» нормальные мыши замирали на месте, слыша звуковой сигнал. Однако мыши без «гена страха» вообще почти не реагировали на звук.

И у мышей, и у людей мозжечковая миндалина мозга служит контрольным центром основных импульсов страха. Стамин находится почти исключительно в этом и соседних областях мозга. Этот белок помогает поддерживать связь между нейронами. Без него нервные реакции не закрепляются.

Отсутствие стамина, между тем, не влияет на приобретение другого опыта: мыши и той, и другой групп смогли запомнить путь по лабиринту одинаково хорошо.

«Это хороший признак для последующего клинического применения, которое может помочь людям избавиться от их страхов совершенно новым способом», – говорит Шумяцкий.

Илья КРЫЛОВ, врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

«САМЫЙ ВЕРНЫЙ ПУТЬ К СЧАСТИЮ В ТОМ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ДРУГИХ СЧАСТЛИВЫМИ»

В 1828 году членом Московского тюремного комитета и главным врачом московских тюрем был назначен доктор, кавалер ордена Святого Владимира, надворный советник Федор Петрович Гааз. Среди москвичей он слыл завзятым чудаком, прекрасным врачом и отчаянным фаталистом. Свое отношение к окружающему миру он сформулировал достаточно определенно: «Спешите делать добро»...

Фридрих Иосиф Гааз родился в 1780 году в маленьком немецком городке Мюнстерейфеле в семье врача. И его деды, и его прадеды также были представителями Гиппократовой науки. Однако семейные традиции, казалось, мало волновали юного Фридриха. Вначале он учился в знаменитом Йенском университете, где усиленно изучал математику, слушал лекции философа Шеллинга, лишь иногда посещая аудиторию корифея тогдашней европейской медицины профессора Химли.

Но постепенно математика и философия отступили перед возможностью разгадать тайну человеческой жизни, к которой прикасается рука врача. Гааз продолжил изучение медицины в Венском университете, отдавая особое предпочтение науке о зрении - офтальмологии.

И все было б хорошо у молодого врача Фридриха Гааза, как вдруг судьбе было угодно отправить в тот самый момент в действующую в Австрии русскую армию князя Репнина-Волконского. После битвы под Аустерлицем раненный в грудь князь оказался в плену у французов. Его жена, Варвара Алексеевна, приехала к нему и преданно ухаживала за раненым мужем. Однако вскоре молодая женщина заболела тяжелой болезнью глаз. Единственным врачом, сумевшим вылечить княгиню, оказался доктор Гааз. Благодарная пациентка предложила ему стать домашним врачом Репниных. Гааз, подумав, согласился на неожиданное предложение: «Жребий брошен – судите теперь вы, чего можно ожидать, – писал Гааз своему дяде в марте 1806 года. – Завтра утром, около 7 часов, я покидаю Вену и еду с княгиней Репниной в Санкт-Петербург в качестве ее лейб-медика».

Приезд немецкого доктора в Россию в то время был событием достаточно заурядным. Может быть, и вовсе никто бы не заметил появления нового светила на блеклом небосклоне российской медицины, если бы с самого начала деятельность Гааза не отличалась достаточной экстравагантностью. Он не только с успехом лечил аристократических пациентов, но и успевал в свободное время посещать богадельни, больницы для бедных, бесплатно лечить страждущих.

Слухи о необычном докторе дошли до ушей самой вдовствующей императрицы Марии Федоровны. Будучи женщиной мудрой, она не только оценила обширные знания и врачебное искусство своего бывшего соотечественника, но и не замедлила обратить их на пользу государства, назначив Гааза главным врачом Павловской больницы.

Гааз был врачом от Бога. Необыкновенная профессиональная любознательность увлекала его во все новые предприятия. В 1809 -1810-х годах он предпринял несколько экспедиций на Кавказ, где провел исследования минеральных вод, открыл серно-щелочные источники в Ессентуках. Вернувшись в Москву, он опубликовал книгу о своей экспедиции, в которой убедительно доказал благотворное влияние кавказских источников на многие недуги. За проделанную работу Гааз был произведен в чин надворного советника, а вскоре его мундир украсил орден Святого Владимира.

Но вот в Россию пришла беда – началась Отечественная война с полчищами Наполеона. Гааз поступает в действующую русскую армию и делает то, что положено делать любому полковому врачу: перевязывает раны, удаляет пули, ампутирует ноги, лечит раненых.

Поучаствовав в параде войск союзников после освобождения Парижа, Гааз спешит в родной Мюнстерейфель, где застает в сборе всю семью у постели умирающего отца.

Некоторое время он стоял перед выбором: продолжить ли ему семейное дело в том месте, где он родился и вырос, или же вернуться в Россию, к которой он уже успел прикипеть душой. Гааз снова выбрал Россию.

* * *

Постепенно немецкий доктор обзавелся в Москве всем, что свойственно иметь любому добропорядочному обывателю: любимой работой, кругом хороших друзей, собственным домом на Кузнецком мосту, небольшим подмосковным имением, где практичный хозяин не замедлил организовать суконную фабрику. Он живет один, так и не обзаведясь семьей, зато у Гааза большая клиентура, он пользуется популярностью среди москвичей, даже придумавших поговорку о любимом докторе: «Доктор Гааз уложит в постель, закутает во фланель. Поставит фонтанель. Пропишет каломель».

Федор Петрович (так теперь называли Гааза) приобрел такую популярность в Белокаменной, что в 1825 году генерал-губернатор Москвы князь Голицын предложил ему занять ответственный пост штадт-физика - главного врача города. Гааз со свойственным ему энтузиазмом принялся за различные преобразования по медицинской части Москвы.

Он предложил новый порядок освидетельствования сумасшедших, озаботился созданием «скорой помощи», просвещал московских эскулапов по вопросу оспопрививания. Но холерический темперамент доктора то и дело наталкивался на апатическое безразличие московских чиновников, которые с рвением и постоянством делали только две вещи – брали взятки и писали доносы. По всей видимости, должность штадт-физика была нелегким делом. Недоброжелатели были настоль-

ко изобретательны, что штадт-физиков увольняли регулярно, без всякого выходного пособия. Своему предшественнику Гааз даже пересылал собственное жалованье, как только узнал, что тот был уволен несправедливо. Не прошло и года, как сам Гааз был вынужден подать в отставку, получив в наследство девятнадцатилетний судебный процесс. Суд в конечном итоге признал его невиновность.

Как бы то ни было, но, получив новую должность главного московского тюремного врача, Гааз отнеся к своим обязанностям с полной ответственностью.

В 1832 году Гааз занялся строительством больницы при пересыльной тюрьме на Воробьевых горах, куда каждую неделю приходили партии ссыльных со всей России. Здесь он лично освидетельствовал ссыльных больных. Нередко на больничных койках лежали не только хворые арестанты - часто это были и просто слабые или старые люди. Гааз не отказывал никому.

«Утрированный филантроп», как называли Гааза некоторые его недоброжелатели, подолгу расспрашивал ссыльных, узнавал об их бедах, тревогах и старался помочь каждому, чем мог. В то же время старый доктор был тонким знатоком человеческой натуры, и обмануть его было не просто. «Скажи ему, милый мой, что он не дело говорит», – обращался он к тюремному служителю, когда чувствовал фальшь или ложь.

Конечно, он понимал, когда узник говорил неправду, надеясь вызвать жалость, сострадание к своим бедам. «Но ему надо дать высказаться, выговориться, надо понять, – говорил сам Федор Петрович, – что между ним – отверженцем общества – и внешним, свободным миром есть все же связь и что этот мир преклонит ухо, чтобы выслушать его...»

Даже в преклонном возрасте доктор Гааз оставался добровольным адвокатом для арестантов, пытался помочь невиновным восстановить справедливость. Он мог возразить знаменитому митрополиту Филарету, который однажды в разговоре сказал, что невинно осужденных не бывает, что если человек подвергнут каре – значит, есть за ним вина. Вспыльчивый Гааз вскочил со своего места: «Да вы о Христе позабыли, владыко!». После неловкого молчания растеряв-

шиеся присутствующие услышали: «Нет, Федор Петрович! Когда я произнес мои поспешные слова, не я о Христе позабыл – Христос меня позабыл...».

Он мог возразить и императору. Во время посещения московской тюрьмы Николаю I пожаловались на Гааза, который якобы держал здорового старика, приговоренного к ссылке, в лазарете. Император грозно спросил доктора: «Что это значит?» Вместо ответа Федор Петрович стал на колени. Николай сначала подумал, что Гааз просит прощения за свою допущенную провинность. «Полно! Я не сержусь, Федор Петрович, что это ты – встань!». «Не встану!» – последовал ответ. «Да я не сержусь, говорю тебе...Чего ж тебе надо?» – спросил император.

«Государь, помилуйте старика, ему осталось немного жить, он дряхл и бессилен, ему очень тяжко будет идти в Сибирь. Помилуйте его! Я не встану, пока вы не помилуете...» Николай I, подумав, ответил: «На твоей совести, Федор Петрович! Освободите старика». Счастливый и взволнованный Гааз встал с колен.

В своей деятельности Федор Петрович исходил из принципа, что между преступлением, несчастием и болезнью есть тесная связь, когда трудно разграничить проявление сострадания к несчастному, заботу о больном и справедливое, без напрасной жестокости, наказание к виновному.

Доктор Гааз изобрел новые, облегченные кандалы, которые назвали «человеколюбивыми». Они заменили тяжелые колодки из обрубка дерева или металлического прута, на который нанизывалось по нескольку ссыльных без разбора пола, возраста и физических данных.

Прежде чем надеть свои кандалы на каторжан, Гааз примерил их сам. Губернатор, приехавший однажды к нему по делу, застал доктора, ходящего взад и вперед по комнате под лязг и звон, при этом сосредоточенно что-то считавшего. Оказалось, что Гааз велел заковать себя в свои кандалы и прошел в них расстояние, равное первому этапному переходу до Богородска.

Но Гааз думал не только о физических мучениях арестованных. Не меньшее внимание он уделял их духовному мироощущению. Он организовал прослушивание воскресных

проповедей в пересыльной тюрьме и сам написал книгу «А. Б. В. христианского благонравия. Об оставлении бранных и укоризненных слов и вообще неприличных на счет ближнего выражений или о начатках любви к ближнему». Брошюра, напечатанная в огромном количестве экземпляров на собственные деньги Гааза, включала 18 текстов из Евангелия и Апостольских посланий, а также мысли самого «святого» доктора, которыми он надеялся наставить на праведный путь тех, кто совершил преступление.

Свою книжку Федор Петрович раздавал всем уходившим из Москвы по этапу. Чтобы она не потерялась в пути и не стесняла арестанта, он придумал для хранения особые сумочки, которые вешались владельцу на шнурке на грудь. И сумочки, и книжки он привозил с собой на этап, где наделял ими всех желающих.

Так прожил Гааз последнюю четверть века своей жизни. За это время многое изменилось в его жизни. С молотка пошло подмосковное имение, не стало частной квартиры и практики – отныне он держался в этом мире только заботой о своих подопечных, им он отдавал свое время, деньги, здоровье. Теперь Гааз жил в маленькой комнатке при Полицейской больнице для бесприютных в Мало-Казенном переулке, которая получила в народе прозванье «Гаазовской».

Однажды Федор Петрович Гааз написал: «Самый верный путь к счастию в том, чтобы делать других счастливыми. Для этого нужно внимать нуждам людей, заботиться о них, не бояться труда, помогая им советом и делом, словом, любить их, причем, чем чаще проявлять эту любовь, тем сильнее она будет становиться, подобно тому, как сила магнита сохраняется и увеличивается от того, что он непрерывно находится в действии...»

Скончался «святой» доктор в 1853 году. Проститься с ним на кладбище, что на Введенских горах, пришло более двадцати тысяч человек. С того печального дня минуло полтора столетия, но по сей день на его могиле у скромного памятника лежат живые цветы.

Надежда КРЫЛОВА.

НАГРАДА СВЫШЕ

Награды свыше нам дают при рождении. Того, глядишь, одарили привлекательной внешностью, этого – поэтическим даром, третьего – оперным голосом, а кого-то оставили с носом. И не с каким-нибудь особо выдающимся, а с самым обыкновенным. Попросту говоря, вообще ни с чем. Это, конечно, обидно. Но еще обидней, если знак отличия, простите за каламбур, в наличии, но его никому не откроешь. Хотелось бы с гордостью предъявить, да не можешь, не в состоянии.

Знали бы вы... Но прошу не спешить с догадками и терпеливо выслушать мой рассказ.

Первые намеки на то, что я отмечен высшими силами, ощутились в юношеском возрасте, когда потихоньку начал я курить и выпивать с приятелями. Щекотание в гортани, нестерпимый зуд и першение порождали яростный кашель.

Разумеется, встревожились родители.

– Это у тебя нервное, – твердила мать. – Видать, экзамены на носу. Сдерживай себя и старайся не кашлять.

Сперва говорила она это мягко и доброжелательно. Но затем в ее голосе слышалось лишь раздражение:

– Сколько раз тебе говорить! Держи себя в руках. Не смей кашлять!

Но я кашлял, кашлял, кашлял... До радужных искр в глазах.

Меня заставляли носить на шее компрессы, полоскать горло отвратительными настоями, вдыхать через трубочку пары картофеля, содового раствора и еще чего-то. Тщетно. Пары испарялись, а кашель, до поры смягченный, вновь бешено рвался на волю. Он делал это где угодно: в театре, в

кино, на свидании с девушкой... Надо ли говорить, что свидания, как правило, оставались без продолжения.

Пришлось обратиться к врачу, который зовется в народе "ухо-горло-нос".

Доктор был совсем старичок. Годы так высушили его, что я сразу вспомнил о гербарии, который собирал в детстве.

– Откройте, пожалуйста, рот, – очень вежливо и бесстрастно произнес пересушенный.

Я открыл и тут же заметил, что старичок вдруг преобразился. Глаза его вспыхнули, будто в моей гортани он увидел по меньшей мере бриллиант.

– Какая прелесть, – прошелестел он восхищенно, придавливая мой язык чем-то металлическим и блестящим. – В жизни не встречал ничего подобного!

Он крутил головой и даже вставал на цыпочки, чтобы лучше разглядеть то, что находилось в моей гортани. Пауза затягивалась. С разинутым ртом я, должно быть, напоминал карася, пойманного на крючок, разве что не бился в конвульсиях. К тому же язык мой был парализован металлической штучкой. Молчал и доктор: видимо, потрясение его было достаточно сильным.

– Молодой человек, – заговорил он, наконец, вкрадчиво, все сильнее нажимая на язык своей железякой. – У вас грандиозные миндалины. И не миндалины вовсе, а груши перезрелые! С такими не живут, поверьте мне. Их надо немедленно удалить. Желательно прямо сейчас.

Старичок приблизил свои губы к моему уху и зашептал доверительно:

– Они станут украшением моей коллекции. Я, знаете ли, давно собираю различные медицинские редкости. В заспиртованном виде. А у вас такой поразительный экземпляр!

Что я испытывал в тот момент? Оцепенение, страх, ужас! Представьте, что вам собираются отрезать ухо или, скажем, палец. А гланды? Какая разница? От тебя, живого, цельнокроенного, намерены что-то отсечь, пусть и самую малость! Это больно! Это кровь! И обратно уже ничего не пришьешь.

Я замотал головой, замычал отверзтым ртом, пытаясь подняться с кресла... Старичок же продолжал удерживать меня, ласкал взглядом и повторял почти умоляюще:

– Это совсем не больно. Тут и резать-то ничего не надо. Так, только прикоснуться чуть-чуть... Они просто рухнут сами...

Но я его уже не слушал и рванул к выходу.

– Вы об этом еще пожалеете. Хотите стать самоубийцей? До сорока лет не доживете! – неслось мне вслед.

Найти погибель во цвете лет мне вовсе не улыбалось. И от кашля хотелось избавиться. А посему зачастил я по врачам с явным недоумением: неужели эти, пусть распухшие, небольшие узелочки в горле могут свалить человека в постель, угрожать жизни? Увы, специалисты уха-горла-носа ничем обнадежить меня не могли. На все лады они пели одно и то же: хронический тонзиллит – воспаление нёбных миндалин – штука коварная, может аукнуться десятками различных заболеваний внутренних органов, сердца, суставов, нервной системы. Возможен в итоге и самый печальный исход. Вердикт был практически единодушным: эти наполненные зудом мешочки в гортани следует пока не поздно, удалить.

... В приемной главврача клиники, куда я пришел с ворохом справок и направлений, уже дожидалась одна посетительница – молодая миловидная дама.

– Вы тоже на операцию? – предварительно откашлявшись, игриво поинтересовался я у нее.

В ответ она печально покачала головой:

– Нет... Это мужу моему вчера удаляли гланды, – произнесла незнакомка еле слышным голосом.

– И что же?

– Он умер.

Тут только я обратил внимание, что дама во всем черном. Разумеется, я не стал дожидаться главврача, пулей вылетев из больницы.

Что делать? Как быть? Жить со взрывчаткой в горле? Избавиться от нее? А вдруг...

Докторам доверял я почти безгранично, но все же имел подозрение, что в совокупности всего того, что составляет организм человека, нет ничего лишнего, что гланды в гортани – не безделица, которую можно запросто срезать, как какую-нибудь обыкновенную заусеницу.

Мне повезло. По большому блату мне удалось попасть на

прием к медицинской знаменитости. Светило оториноларингологии, как и положено светилу, ослепляло белоснежным халатом и непогрешимой уверенностью в себе. Небрежно заглянув мне в рот и чувств никаких не изведав (я было обиделся даже), оно торжественно изрекло:

– Раз уж наградил вас Господь Бог таким сокровищем, то и относиться к нему надо соответственно – бережно. Бросьте курить. Больше двигайтесь. Чаще бывайте на свежем воздухе. Не доводите дело до обострений. Избегайте холодного, кислого, соленого, острого... То есть горчицы и перца. А резать? Резать – последнее дело.

Если бы светило не парило столь величаво на своей профессорской орбите, я бы, наверное, тут же расцеловал бы его. Мне указан был путь.

Оберегать сокровище! От кого? Да от себя самого! От своих вредных привычек и пагубных пристрастий.

Прежде всего, я отучился поглощать без счета мороженое в жару. Перекрыл кран и холодному пиву. Перестал намазывать горчицу на сосиску, как масло на бутерброд. Стал сыпать перец в тарелку так скупо, будто это золотой порошок. И, право, отнюдь не считаю, будто лишил себя хотя бы части земных удовольствий. Наконец, я бросил курить, и сам потом удивлялся, зачем я тратил здоровье, время и деньги на это убийственное занятие: насколько лучше жизнь без табака!

И что вы думаете? Постепенно, потихоньку кашель мой начал отступать, уже не рвался наружу, как бешеный пес с цепи, уже не заставлял шарахаться от меня прохожих на улице и попутчиков в вагоне метро. Стал деликатнее, мягче...

Хотя... На многие годы мой время от времени возникающий кашель стал моим отличительным свойством, можно сказать – фирменным знаком. Возможно, кого-то он раздражал. Но только не подчиненных моих, когда стал я на время руководителем! Кашель за дверью служил им верным сигналом – начальство близко.

К чему я это все? А все к тому: награжден свыше – носи сей знак с достоинством и благодарностью.

Вот уж восьмой десяток ношу в гортани свой алмаз бесценный и докторам пока его не предъявляю во всей красе. Повода нет.

Алексей ОСЕТРОВ.

МГНОВЕНИЯ

Многое в нашей жизни решают мгновения. Их не ждешь, они сами появляются, как светлячки в ночной траве, как радуга в послегрозовом небе. Не приехал бы цыганский табор в село, не встретил бы Василий свою цыганку Зину. Не разговорились бы случайно два пожилых попутчика, так и не узнали бы, что они родные брат и сестра. Не отправился бы автор стихотворения «Санаторий» в Солотчу поправлять здоровье, и не почувствовал бы, как тоскует его сердце по родному краю, родному дому.

Мгновения – заветные ключики наших судеб. Пусть их, прекрасных, непредсказуемых, будет больше.

ВАСИЛЬЕВА ЛЮБОВЬ

Я давно выписываю «ЗОЖ» и недавно «Предупреждение». Эти два издания мы с женой внимательно читаем. Много полезного извлекаем для себя.

Я пенсионер, имею массу болезней, но не унываю, полюбил сочинять. И вот решил послать вам свой рассказ. Хочу, чтобы ваш журнал становился все интереснее и интереснее.

Дмитрий Александрович СТАДНИКОВ.

Адрес: 347480 Ростовская область, Ремонтненский район, с. Ремонтное, ул. Гоголя, д. 142.

Село, залитое лучами восходящего солнца, окрасилось в багрянец. Он ярко пылал на крышах домов, листьях деревьев.

Кончался рабочий день. Торопились с полей автомобили,

оставляя на дорогах шлейфы пыли. Тут и там двигались конные повозки, скрипя давно не смазанными колесами.

Пристроившись к рабочей сутолоке, в село въехал цыганский табор, подвод десять. Пестрые лошади, цыганы с черными бородами, цыганки в ярких платьях, курчавые цыганята в телегах. Впечатляющая картина!

Деревенские ребятишки с криком встречали цыганский обоз и гурьбой высыпали на поляну за селом, где остановился табор. Деревенские с любопытством рассматривали гостей. Цыган, соскочивший с задней телеги, щелкнул плетью, отпугивая столь шумную компанию.

Цыгане распрягли лошадей и пустили их пастись.

Сразу же в село пошли цыганки-гадалки – предсказывать судьбу тому, кто пожелает погадать на картах. Среди цыганок пожилого возраста выделялась одна совсем юная, лет восемнадцати. Красивое смуглое лицо, большие черные глаза, косы смоляного цвета до пояса, точеная фигура делали девушку изумительно красивой. Она походила на распустившийся цветок, никем не тронутый, не запыленный. Сельские парни не сводили глаз со смуглянки.

Слава о красоте юной цыганки распространилась по селу. Чтобы взглянуть на девушку, специально приходили в табор, находя какой-либо повод.

Не устоял даже Василий Сливенков – баянист, синеглазый красавец, первый парень на селе. Он сводил с ума местных девушек, и многие из них встречали его улыбкой, а провожали вздохом, долгим и печальным взглядом. Но ни одна девушка не привлекла внимания Василия. Играя на баяне, он ходил вечерами по селу в сопровождении веселой компании парней.

Вот и сейчас, наигрывая какую-то мелодию, Вася отправился полюбопытствовать – что это за раскрасавица такая объявилась по соседству? Завидев молодую цыганку, Вася распрямился, свел меха баяна, подошел к девушке и, не сводя глаз с красавицы, попросил погадать.

Цыганка, взяв руку Василия, старательно выполняла свои обязанности. Но он не слушал, а только смотрел на нее неми-

гающими глазами. Внезапно Василий решительно спросил: «Как зовут тебя, красавица?».

Девушка не ответила. Она отстранила руку Василия и побежала к табору. Парень долго смотрел ей вслед, и от него не укрылось, что цыганка все время на него оглядывалась.

Василий ушел домой, растягивая меха баяна. В ту ночь он не мог заснуть. Перед его мысленным взором стояла та самая цыганочка. Он думал о ней, хотел видеть ее.

На следующий вечер Василий опять пошел к табору и, встретив смуглянку, спросил: «Как тебя зовут?» – «Зина», – тихо выговорила она.

Поздно вечером они были уже вместе: дружелюбно разговаривали, прогуливаясь по пыльной дороге, освещенной взошедшей луной. Только она была свидетельницей объяснения Василия в любви, его нежного поцелуя с юной цыганкой.

А утром всполошился весь табор: Зина не вернулась из села. Ее мать, седая старуха, со слезами кричала, падая на колени, закрывая лицо руками. Большие круглые серьги вздрагивали в ушах отчаявшейся матери. Отец спокойно поднимал ее и успокаивал, уверяя найти дочь.

Шумел весь табор. Встревоженные цыгане направились к дому Василия. Они предполагали, что именно этот синеглазый парень причастен к исчезновению девушки. На вызов цыган примчался наряд милиции. После объяснения Василия капитан заверил цыган, что ничего страшного не произошло, что он найдет «пропавшую», и предложил снять осаду с Васильева дома.

На второй день после происшествия табор покинул село, так и не дождавшись юной Зины. Скрылись за поворотом телеги, поднимая пыль, утихли колокольчики на шеях резвых жеребят, бегущих за последней телегой.

А Зина осталась в семье Василия. И, пожалуй, не было счастливей пары на селе. Жили русский парень и цыганочка дружно, взаимно любя друг друга. Василий хорошо трудился трактористом, а его молодая супруга постепенно приобщилась к коллективу, стала работать в бригаде овощеводов.

Через год вернулся табор. На этот раз у дома Василия не

было истерик и ультиматумов. Родители были рады счастью своей дочери. Василий принял их как отца и мать, а они его как доброго зятя. В саду за накрытыми столами началась когда-то несостоявшаяся свадьба. Далеко слышались русские и цыганские песни. Улица была запружена жителями села, восхищающимися столь необычной свадьбой. Светились счастьем лица жениха и невесты, они о чем-то радостно шептались, улыбаясь друг другу.

Отец невесты, повеселев от хмельного, налил два бокала вина, подошел к Василию и сказал: «Сынок, нас объединяет один закон, которому подчинилось сердце моей дочери – закон любви. Так берегите его всю жизнь и будьте счастливы».

Василий встал, принял бокал и, чокнувшись с тестем, выпил до дна. Этим бокалом старый цыган дал свое согласие на брак.

Отшумела свадьба. Укатил табор, провожаемый Василием и Зиной. Но история, волновавшая когда-то село, история кристально чистой любви живет и сейчас. Когда на улице появляются смуглые, кудрявые ребята с ясными синими глазами, жители села вспоминают о том, как зародилась любовь их родителей.

ВОТ ТАК ВСТРЕЧА!

С 2000 года я подписываюсь на журнал «Предупреждение». Мне он очень интересен. И как давным-давно в детстве я читала от корки до корки «Пионерскую правду», так же читаю и «Предупреждение».

Места, где я живу, очень красивые. Здесь чистый воздух, благородные горы, да и люди поддерживают между собой добрые отношения.

Отправляю вам историю, свидетелем которой я была сама лично.

Нина Степановна КРАСНОПЕРОВА.

Адрес: 357538 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Бульварная, д.44, кв. 15.

Однажды я ехала рейсовым автобусом из города Буден-

новска, что в Ставропольском крае, в Пятигорск. Рейс был до города Ессентуки. Зима. Время позднее. За окном – снег. Нас, пассажиров, было человек сорок. Тишина. Автобус теплый. Народ пригрелся. Дремота. Из динамиков лилась приглушенная музыка.

Впереди, на первом сиденье, сидел пожилой мужчина, тоже погруженный в дремоту.

Проезжая по трассе, водитель останавливался, подбирая из сел пассажиров. Подобрал и бабулю с плетеными корзинами, сумками. Я обратила внимание, что ей помогли погрузиться провожатые. Вот бабуля вошла, и автобус тронулся с места.

Бабуля уселась на переднее сиденье рядом с дремавшим пожилым мужчиной. Снова в автобусе воцарилась тишина, водитель погасил свет.

Очередная остановка была в городе Зеленокумске. Водитель объявил: «Будем стоять пять минут!» Дремавший на переднем сиденье пассажир заворчал, что не может выйти покурить, мол, бабка, некуда ноги поставить, сколько сумок с собой везешь.

Бабуля молча свои сумки отодвинула в сторону, чтобы сосед вышел да и другим пассажирам удобно было.

Пять минут прошло. Пассажиры зашли в салон. Мужчина, возвращаясь на свое место, опять начал ворчать. Бабуля не выдержала и заговорила: «Мужчина, миленький, если бы вы знали, куда я еду, то не стали бы ворчать».

Сосед заинтересовался: «И куда ты, бабка, едешь?» Бабуля ответила, что на похороны двоюродного брата в город Ессентуки.

Мужчина иным тоном заговорил: «И я на похороны еду в Ессентуки, и тоже – к двоюродному брату». Бабуля тут ему: «Моего брата Иваном зовут. На улице Почтовой жил, а фамилия его – Красавин».

Мужчина чуть было не поперхнулся и спрашивает ее: «А ты не Валя? Ты так похожа на мою родную сестру, я ее тридцать лет не видел и не знаю, где она, что?!» Бабуля в ответ: «А как тебя зовут?» Мужчина ответил: «Вася». И тут бабуля во

всю мощь свою вскрикнула в автобусе, приговаривая: «Ой, Вася, Вася! Брат ты мой!»

Они оба вскочили с места. Стали обниматься и плакать. Бабуля плача приговаривала: «Нашелся, нашелся! Слава Богу!»

Люди встрепенулись от дремоты, и некоторые тоже пустили слезу за чужую радость. Даже водитель включил свет в салоне и сказал ворчавшему мужчине: «Вот так встреча! Вот как бывает! А ты все ругался. На кого? На сестру свою родную!»

САНАТОРИЙ

Хочу выразить вам сердечную благодарность за публикации моих стихов в Клубе литераторов в № 5 за 2005 год и в № 3 за 2006 год. Мне теперь пишут много людей – друзей поэтического слова, а я приобрел уверенность в творчестве. Я рад, что мои стихи кому-то нужны, кому-то греют душу. Мне кажется, в наше непростое время это дорогого стоит, ведь российское больное общество нуждается прежде всего в душевном исцелении. И поэзия играет здесь далеко не последнюю роль.

Владимир Константинович СМИРНОВ.

Адрес: 172790 Тверская область, Пеновский район, пос. Охват, Сенной пер., дом. 20.

Здравствуй, дивная Солотча,
Хвойной сказки сторона!
Чудный отдых нам пророчит
Древняя Рязанщина.

Здесь есенинские дали
Величавы и ясны.
Кланяюсь им как волжанин,
Как сын Западной Двины.

Как под кистью Левитана

Здесь родился рай земной,
Не ровня заморским странам
Наш российский край родной.

Кромка леса – малахитом,
Перед ней степной простор,
Берег, речкою обвитый, -
Наш приют «Сосновый бор».

В теплый вечер у фонтана
Слух ласкает нам гармонь
И приятно сердце ранит
Зорь малиновых огонь.

Много слышал я историй
(Их смакует вся страна),
Что поездка в санаторий
Приключеньями полна.

Отдыхаю непорочно.
Дома ждут дела, жена.
Зря мне голову морочит
Здесь чужая женщина.

Набираю силы ровно -
Все теперь мне по плечу.
Медицинские мадонны,
Поклониться вам хочу.

Но скучаю безусловно
И в безделье устаю.
Просыпаюсь утром, словно
Я у бездны на краю...

Ты прости-прощай, Солотча,
Расписная сторона!
Мне милее край мой отчий –
Маленькая родина.

ПОРА НА ПОКОЙ

Сирил Норткот ПАРКИНСОН (1909-1993 гг.) – английский писатель, драматург, журналист, биограф и историк – прославился как автор юмористической книги «Законы Паркинсона» (1958 г.), в которой описал свои наблюдения за деятельностью бюрократий, управляющих армией, гражданскими учреждениями и бизнесом. Через десять лет Паркинсон обратился к проблемам домашней жизни в книге «Закон миссис Паркинсон». Предлагаем вашему вниманию главу из этого произведения.

Утверждение, что мы начинаем быстро стареть, как только выйдем на пенсию, – грубейшая ошибка. Создаются легенды, что все мы, люди на возрасте, – глухие, слепые, немощные и увечные, но все это чрезвычайно далеко от истины. Однако и мы кое-что замечаем: скажем, многие люди говорят нынче совсем не так, как прежде, – что правда, то правда. К примеру, актеры совершенно разучились произносить свои реплики, а вот раньше их было слышно даже в конце зала. В наши дни приходится садиться в первые ряды партера, а то ничего не разберешь. Подумать только, что же слышно на галерке, где мы сиживали в юные годы? Не странно ли, что люди берут места там, где ни слова не слышно!

Что же касается зрения, то оно у нас не хуже прежнего, конечно, если очки на месте. Неприятности начинаются, когда очки куда-то запропастились и мы лишены возмож-

ности их увидеть. Учтите, что сейчас пользуются гораздо более мелким шрифтом, да и многие вещи совсем не те, что прежде. Даже самое обычное блюдо – вареный картофель, – ну разве у него тот же вкус, что в прежние времена? Конечно, во всем виноваты химические удобрения.

И все же мы не растеряли жизненную энергию – о нет! Мы, слава богу, можем ходить пешком дальше, чем многие из теперешних молодых. А наружность – да мы совсем почти не изменились. Вот нашим сверстникам очень не повезло. Никогда не забыть тот юбилейный День встречи в нашем старом колледже – все одряхлели просто до неузнаваемости. А мы, напротив, и выглядим, и чувствуем себя такими же, как прежде, мы полны жизни и молоды душой.

Но жизнь порой любит подшутить, и одна из ее шуток – то, что мы остаемся юными под маской, которую видят другие. Мы до сих пор чувствуем себя немного озадаченными, когда вполне взрослые люди обращаются к нам с почтением, подобающим преклонному возрасту. Мы оборачиваемся, разыскивая поблизости какого-нибудь старца, но никого старше себя не находим и начинаем понимать, что мы состарились. Послушайте, да это же смешно! Мы жизнерадостны, как всегда, не чужды интереса к противоположному полу, мы еще и пошалить не прочь. Мы даже и теперь несколько застенчивы в гостях, как бывало... (боже мой, неужто?) да, полвека тому назад. Заметьте, что теперь нет и в помине столь торжественных приемов, какие мы знавали в те дни. Хозяин дома был так великолепен, хозяйка так изумительно вездесуща, сановные вдовы так вальяжны, а бальные залы так просторны. А теперь мы только и бываем у старушки Сьюзен с Робертом, у старого Питера с Джоанной – да мы с ними еще в школу бегали, *их-то* уж не станешь стесняться.

Вот как мы рассуждаем сами с собой, но наша уверенность постепенно расшатывается. Лицо, которое мы каждый день видим в зеркале, старело постепенно, так что мы и не приметили, как перестали быть просто немолодыми людьми. Последние годы пролетели так быстро, и вот, как бы неслыханно это ни звучало, настал тот возраст, когда пора уходить на покой.

Проблемы возраста у женщин другие, чем у мужчин. Во-первых, стареющий мужчина обычно бывает намного старше своей супруги, и не исключено, что на него уже напали хвори, свойственные преклонному возрасту. Во-вторых, на пенсию уходит он, а не она, и жена в меньшей мере переживает удар, который на него обрушивается. После того как человек 45 лет аккуратно ходил на работу, он неожиданно обнаруживает, что теперь он совершенно свободен и может заниматься чем угодно, только вот зачастую никак не может решить, что именно ему угодно. Когда деятельный в прошлом человек полностью выходит в тираж и при этом ему не удается возродить прежние увлечения или найти новый интерес в жизни, перед его женой встает очень серьезная проблема, и ее может разрешить только его смерть, которая не замедлит последовать, – смерть от скуки. Ей приходится признать, что мужчина, полный сил, не страдающий смертельной болезнью или особой подверженностью несчастным случаям, будет жить примерно столько, сколько захочет; он держится за жизнь, пока его хоть что-то интересует, и умирает, в конце концов, когда ему все опостылеет.

Вот первый секрет для тех, кто хочет благополучно уйти на покой: надо удаляться от дел постепенно, уменьшая объем работы за год, за два до ухода, и держать про запас какое-нибудь занятие на несколько лет вперед. Второй секрет вот какой: занимайтесь спортом, только без фанатизма. Жены должны поощрять интерес к рыбной ловле или гольфу, но надо, как правило, удерживать мужей от намерения в одиночку отправиться вокруг света на парусной лодке. Хотя мы и приветствуем отдельных героев, подобные предприятия должны быть не столько правилом, сколько исключением. Обогнуть мыс Горн и так очень не просто, не хватало еще, чтобы на вашу лодку налетали со всех сторон лодки других. Во всяком упражнении надо знать меру.

Третий секрет: избегайте напрасных жалоб и сожалений. Мы склонны оглядываться на свою нищую юность, оплакивая ту недоступную нам дорогую еду, которую теперь мы можем себе позволить, но не в состоянии переварить. Мы можем перебирать ускользнувшие от нас романы или раз-

влечения или с тоской вспоминать все выгодные сделки, которые мы упустили из рук. Те, кому вспоминаются тридцатые годы и кому с тех пор пришлось пережить инфляцию в шестидесятых, с горькой иронией думают о вещах, которые можно было купить за смехотворную цену. Если бы мы были способны предвидеть будущее, мы запаслись бы всякой всячиной и теперь заработали бы миллионы. Можно было бы собрать побольше старинной мебели, которая с тех пор подскочила в цене в десять и двадцать раз. То, что теперь стоит сто фунтов, мы могли бы в свое время купить за пятерку: но вся беда в том, что именно в то время этих пяти фунтов у нас не было. Подобным сожалениям нельзя предаваться ни в коем случае, и не только потому, что от них портится настроение, но и потому, что они создают привычку оглядываться на прошлое. Если мы перестали смотреть вперед – значит, мы и вправду постарели.

Жена пенсионера прежде всего должна находить интерес в чем-то, кроме возни с внучатами. Ее интересы не должны быть связаны с мужем, которого она, возможно, переживет. Не нужно надеяться и на общество детей и внуков – их привязанность подчас не выдерживает испытания на прочность. Последняя, финальная фаза ее жизни должна принадлежать ей самой. Однако следует избегать подстерегающих ее опасностей; точнее говоря, тех тихих форм помешательства, которым старость так легко поддается.

Первая из этих маний – помешательство на собственных болезнях. Когда человеку нечего делать, он принимается болеть, устраивая себе жизнь среди микстур и пилюль. Вполне возможно, что обычные недомогания пожилых людей и не поддаются лечению, но любая из ваших приятельниц всегда знает средство, которое чудом вылечило ее кузину или незамужнюю тетушку. Поэтому пожилые люди часто только и говорят о лекарственных травах и серных ваннах, о чудодейственных свойствах меди и о курсах лечения в той или другой клинике. Соблюдайте одно хорошее правило: запретите все разговоры о болезнях и старайтесь не упоминать о проблемах, связанных с лишним весом. Переносные весы в ванной комнате – очень полезная штука, но не надо втаскивать

их в разговор и без конца болтать о калориях. По правде сказать, разные болезни иногда проходят сами собой (хотя бы на время), но мы часто связываем это периодическое улучшение с последним испробованным лекарством. Вот и выходит, что наш опыт может оказаться совершенно бесполезным для других. Есть на свете панацея от всех болезней – это когда приходится думать о других вещах.

Вторая форма помешательства, которой надо беречься, – это помешательство на коврах и мебели, на фарфоре и столовом серебре. В старости нас подстерегает искушение – вечно беспокоиться о наследствах, о всяком имуществе. С одной стороны, мы можем получить наследство после смерти старшей сестры; с другой стороны, мы можем без конца говорить о том, что сами оставим родным. Если портрет дядюшки Эбенезера перейдет к Уильяму, тогда Бренда должна бы получить горку, а Сьюзен – письменный стол. А если все ножи и вилки достанутся Бренде, то рыбные ножи, пожалуй, больше пригодятся Уильяму. Так можно потерять понапрасну целые годы, протирая фарфор и начищая серебро, которым никто не пользовался и пользоваться не будет, а тут еще родственники устраивают нескончаемые препирательства о том, почему Нора забрала часы, когда прабабушка всегда говорила, что оставляет их Еве.

Всем этим склокам и обидам приходит конец, когда мы переезжаем из старого дома, который, быть может, стал слишком просторным для двоих. Когда нашу мебель вытаскивают на свет божий, мы вдруг понимаем, что она ничего не стоит. Она выглядела вполне прилично (не правда ли?), пока стояла на привычных местах, но теперь – взгляните-ка, что сзади творится! Ковры, должно быть, уже давненько поистерлись, только мы этого не замечали. Эти серые портьеры, если вспомнить, были когда-то зелеными, а абажуры, кажется, подбирались им в тон. Вещи менялись так постепенно, что нам до сих пор казалось, что все у нас, как новенькое. Мы всегда предпочитали покупать только самое лучшее, знаете ли, вот взять хотя бы ковер, что в гостиной. Купили мы его совсем недавно, то есть несколько лет назад, собственно, в 1934-м, и только теперь стало заметно, насколько он про-

терся. Вероятно, он был не так хорош, как мы тогда думали. На свежем воздухе он разлезается прямо на глазах – не стоит ни чинить, ни чистить. Так что споры о наследстве очень часто оказываются пустыми спорами.

Если следует опасаться помешательства на почве мебели, то еще более по многим причинам надо опасаться помешательства на собаках или кошках, попугаях или канарейках. На склоне лет некоторые люди в угрожающей степени страдают приверженностью к собаке, лелея четвероногое, которое пользуется всеми привилегиями любимого дитяти.

Один классик как-то заметил, что дог – великолепное животное, но только до тех пор, пока вы не замените первую букву на «б». Вы гораздо меньше рискуете помешаться на кошке, и самая умная кошка, у которой можно кое-чему научиться, – это кошка из «Алисы в стране чудес», умевшая исчезать постепенно, начиная с кончика хвоста и кончая улыбкой, которая виднелась еще некоторое время после того, как все остальное исчезало. «Ну и ну! Мне часто случалось видеть кошку без улыбки, – подумала Алиса, – но улыбка без кошки! Нет, такой потешной штуки я никогда в жизни не видала». А может, это не так уж и потешно? Не кажется ли вам, что именно так и следует уходить?

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Приходит к врачу пациент. Врач:

– Что вас беспокоит?

– Понимаете, доктор, мне все кажется, что я не просто ем, а ем, ем, ем...

– Очень интересно, продолжайте.

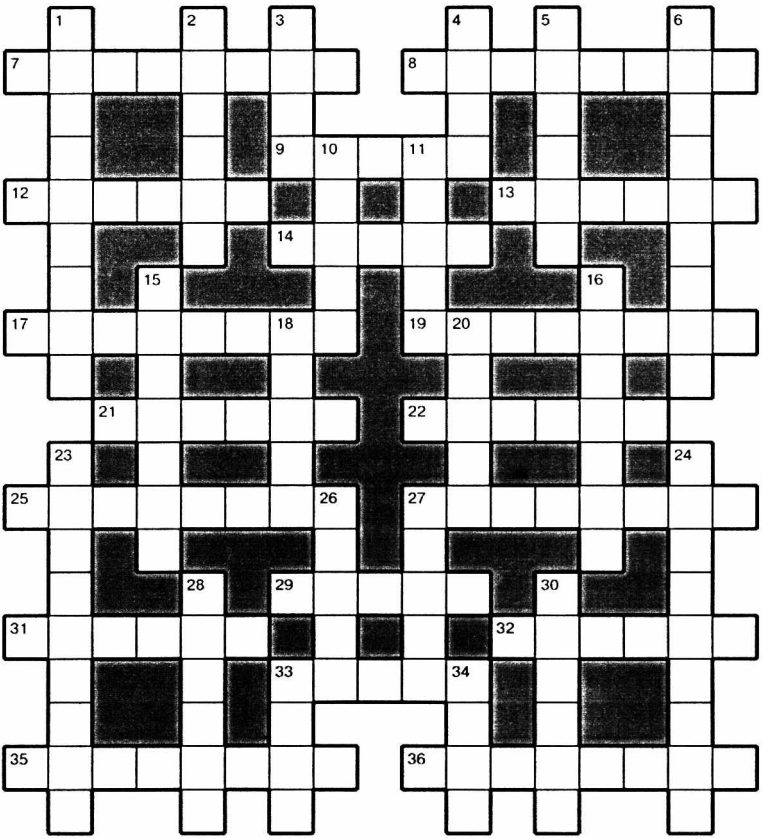
– Понимаете, мне все кажется, что я не просто сплю, а сплю, сплю, сплю...

– Ну-ну.

– Понимаете, мне все кажется, что я не просто говорю, а говорю, говорю, говорю...

– Ясно. А мне кажется, что вы сейчас не просто идете отсюда, а идете, идете, идете...

КРОССВОРД


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36

ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
КРОТЁНОК
Домино
ФИРМЕННЫЙ
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **7.** Болезнетворный микроб под ободком унитаза. **8.** Воспалительный процесс в простуженном горле. **9.** Сборник жалоб и предложений на подоконнике регистратуры. **12.** Просушка раны марлевой повязкой. **13.** Уважительное обращение больного к врачу. **14.** Люминесцирующий под действием рентгеновских лучей бриллиант. **17.** Вытяжка из лекарственного растения на спиртовой основе. **19.** Больной зуб как «сырье» для работы стоматолога. **21.** Передающаяся по наследству совокупность признаков крови. **22.** Плановый обход больным врачей-специалистов в поликлинике по месту работы. **25.** Подписанное министром здравоохранения распоряжение для медицинских учреждений. **27.** Безусловный рефлекс самосохранения любого живого организма. **29.** Неприятное ощущение холода на ранней стадии заболевания гриппом. **31.** Биологически активное вещество, выработанное железой внутренней секреции. **32.** Участок огрубевшей кожи на ладони или пятке. **33.** Свод правил, принятый в стенах отдельно взятой больницы. **35.** «Координатор» движений тела из задней части черепной коробки. **36.** Биологический процесс «увядания» клеток живого организма.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Местная анестезия при хирургическом вмешательстве. **2.** Выпуклая «шишка» на теле. **3.** «Жесткий» винчестер в компьютере главврача. **4.** Обиходное название грудной стенокардии. **5.** Словесное внушение психолога с подчинением ему воли «спящего». **6.** Античный закладчик основ клинической медицины, наказавший медикам приносить клятву перед началом трудовой деятельности. **10.** Гнойное образование в горле при ангине. **11.** Единица веса выписанного лечащим врачом витаминного порошка. **15.** Ароматический бальзам, выделяющийся из пореза ствола дерева. **16.** Хронический сбой сердцебиения. **18.** Единица счета для определения дозы корвалола. **20.** Передающий импульсы отросток нервной клетки. **23.** Высокоточная оптика для проведения общего анализа. **24.** Изменение химического состава долго пролежавшей на воздухе мази. **26.** Положительный или отрицательный фактор крови. **27.** Рефлекторные сокращения диафрагмы, вызванные раздражением желудка. **28.** Ортопедический аппарат для выпрямления искривленного позвоночника. **30.** Карантинное заболевание обезвоженного и измученного судорогами организма. **33.** Внутримышечная инъекция лекарственного препарата. **34.** Стерильный материал из хлопка для сворачивания тампонов.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №3 (51)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Фармация. 8. Ботулизм. 9. Тромб. 12. Стадия. 13. Хребет. 14. Пупок. 17. Личность. 19. Аллергик. 21. Бицепс. 22. Ангина. 25. Синопсис. 27. Гаррисон. 29. Мания. 31. Кетгут. 32. Фестал. 33. Адепт. 35. Скорпион. 36. Аспирант.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Санитария. 2. Фасция. 3. Бинт. 4. Горб. 5. Пузырь. 6. Изотермия. 10. Ртуть. 11. Миома. 15. Антипод. 16. Бронхит. 18. Тапки. 20. Лента. 23. Дианетика. 24. Бормашина. 26. Слайд. 27. Грипп. 28. Пульпа. 30. Героин. 33. Алоэ. 34. Тест.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны продолжается подписка на второе полугодие 2007 года. В сентябре – декабре читатели получат два номера журнала «Предупреждение» – приложения к газете «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ». Если вы не хотите бегать за ними по киоскам, поспешите на почту и оформите подписку.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в сентябре)

«Элексир жизни» будет доступен каждому

Лечение онкологических заболеваний растительными ядами

Анатомия болезни: миокардит